Niveau(x) d'enseignement: 0 Numéro EDUQ : 0670155
Centre d'intérêt: 320

Paré, André, 1938-.

Le journal, instrument d'intégration personnelle et professionnelle / André Paré. -- Québec : Centre d'intégration de la personne du Québec, 1984.
78 f. ; 28 cm.

Bibliogr.: f. 76-78.

ISBN 2-920622-92-7

Vedette(s)-secondaire(s): Centre d'intégration de la personne du Québec

Descripteur(s): Journal * Formation des enseignants * Perfectionnement des enseignants * Ecriture * Développement de la personnalité * Psychologie

Depuis des années, dans le contexte de la formation des enseignants, on utilise ce que l'on appelle le "journal de bord", le "carnet de stage". Bien peu de recherches, néanmoins, ont été faites sur la valeur de cet outil, même si par ailleurs beaucoup de chercheurs ont réfléchi sur l'écriture comme instrument de développement, voire de thérapie. L'auteur réfléchit sur l'application de ces études dans le domaine de la formation des enseignants. En s'appuyant sur ces études théoriques, sur sa propre pratique du journal et celle qui a été élaborée à l'occasion du Projet d'intégration de la formation, il dégage ce qui lui semble être le sens profond d'un journal et fournit quelques indications techniques susceptibles d'en rendre l'utilisation plus facile et plus efficace.

Type de document: r

EDUQ 8670155

LE JOURNAL

INSTRUMENT D'INTEGRITÉ

PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE

ANDRÉ PARÉ

Centre d'intégration de la personne

HIVER 84

EDIQ 8670155

LE JOURNAL

INSTRUMENT D'INTEGRITÉ

PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE

ANDRÉ PARÉ

Centre d'intégration de la personne

HIVER 84

Centre d'intégration de la personne de Québec Inc.
945 avenue Manrèse
Québec, G1S 2W9

Copyright : Centre d'intégration de la personne de Québec Inc. – 1984

Tous droits réservés

Dépôt légal – Bibliothèque nationale de Québec,
2e trimestre 1084

ISBN 2-920622-92-7

TABLE DES MATIÈRES

Introduction 5
L'apprentissage et l'enseignement 7
L'acte de volonté 12
L'acte d'écrire 14
L'écriture est avant tout un acte, un geste 18
L'acte d'écrire se fait dans le temps 19
Qu'est-ce qu'un journal? 22
Aspects matériels et pratiques 28
Le contenu d'un journal 35
Des éléments biographiques 36
Des perspectives temporelles 37
Des difficultés particulières 38
Les « réactions », les projections 39
Les réussites, les qualités 40
Les aspects de la personnalité 41
Notre relation au monde extérieur 42
Rêves, rêveries, imagerie 44
Les méditations 45
Les idées puissantes 46
Les expériences paroxistiques 47
Des citations, des collages 47
Quelques aspects techniques 49
Les dialogues 51
L'imagerie mentale et la visualisation 57
Les dessins, collages, graphiques 60
Les cartes d'exploration 62
La rétrospective quotidienne 62
La supervision du journal 66
Bibliographie 76

INTRODUCTION

Voilà des années que, dans le contexte de la formation des enseignants/es on utilise ce que l'on appelle le « journal de bord », le « carnet de stage ». Bien peu de recherches ont été faites sur la valeur de cet outil. On prend facilement pour acquis que le fait de relever quotidiennement des événements, de noter des réactions personnelles, de réfléchir sur le déroulement des activités sera bénéfique. On exige que chacun/e, jour après jour, écrive un journal, sans fournir la moindre indication, et qui plus est, sans savoir comment intervenir dans ce matériel d'une haute intimité. Les responsables de la formation, les superviseurs se contentent de recueillir ces journaux, à l'occasion, de les lire, et dans certains cas, de les évaluer par une note. Il y a là quelque chose de contradictoire et de menançant qui peut aller à l'encontre même de l'idée d'écrire un journal.

Si la recherche sur l'utilisation du journal dans la formation des enseignants/es est à peu près inexistante, elle existe dans d'autres domaines. Depuis deux décades, des auteurs comme Progoff, Cappachione, Rainer, Assagioli, Rainwater ont beaucoup réfléchi à l'utilisation de l'écriture comme instrument de développement, voire de thérapie. Cet outil qui, jusque-là, était réservé aux écrivains, aux artistes, s'est avéré un outil à la portée de tous ceux qui veulent bien y mettre leur énergie. (Assagioli, 1965; Rainwater, 1979; Progoff, 1975; Cappachione, 1979; Rainer, 1978). Ces recherches dans le domaine de la psychologie et du développement personnel nous ont apporté des indications techniques précieuses et elles ont clarifié le sens de l'utilisation d'un journal.

Il est temps de commencer à réfléchir à l'application de ces études dans le domaine de la formation des enseignants/es. Ma réflexion dans ce texte sera avant tout pratique, voire technique. En m'appuyant sur ces études théoriques, et en prenant pied sur ma propre pratique du journal et celle que nous avons élaborée à l'oc-

casion du Projet d'intégration de la formation, (Paré, A., et autres; 1982), j'aimerais dégager ce qui me semble être le sens profond de l'utilisation d'un journal, et fournir quelques indications techniques susceptibles d'en rendre l'utilisation plus facile et plus efficace. C'est donc une sorte de guide pratique et des indications méthodologiques que le lecteur trouvera dans les pages qui suivent.

Ce texte s'adresse d'abord aux jeunes étudiants/es en formation initiale qui ont choisi de devenir enseignants/es. Il s'adresse bien sûr aux enseignants/es eux/elles-mêmes, qu'ils/elles soient ou non engagés/es dans un perfectionnement reconnu. Ce texte peut aussi être utile à tous/toutes les professionnels/les qui oeuvrent de près ou de loin dans les «professions d'aide», fussent-elles dans le domaine de l'éducation, de la santé, du travail social ou de la thérapie. Chacun y trouvera des indications susceptibles de l'aider à utiliser et à «recycler» son expérience quotidienne. Je crois finalement que tous ceux qui travaillent à la supervision de l'enseignement y trouveront des indications qui leur permettront de réorienter leur action.

L'APPRENTISSAGE ET L'ENSEIGNEMENT

Notre expérience en formation des enseignants/es n'est guère probante. Il semble bien que, malgré les efforts des universités en matière de formation, les enseignants/es n'en aient guère vu les effets. Cormier, Lessard et Valois (1980) ont montré qu'au dire des enseignants/es, c'est essentiellement leurs talents personnels, les expériences qu'ils/elles mènent en classe ou à l'école, les échanges qu'ils/elles ont avec leurs pairs qui les perfectionnent vraiment. Le rôle que jouent les universités avec leur long programme de formation semble n'avoir qu'une importance minime, lorsqu'elle n'est pas perçue comme négative ou contradictoire (Bonneau, 1981).

Pourtant, durant que les enseignants/es disent que c'est leur pratique, leurs discussions qui les perfectionnent, il apparaît évident que la réalité scolaire, les pratiques pédagogiques demeurent désespérément les mêmes. C'est comme si, ce que l'on appelle le perfectionnement, consiste à intégrer jour après jour des pratiques désuètes toujours en usage, même si ces pratiques donnent des résultats dont on peut de plus en plus douter. D'un côté il apparaît de plus en plus clairement que les cours théoriques, abstraits, offerts par les universités ne donnent pas beaucoup de résultats (Cormier, Lessard, Valois, 1980). Ils ne passent pas au niveau de la pratique. Les étudiants/es et les enseignants/es n'en voient guère la pertinence, et qui plus est, ils/elles n'arrivent pas à les intégrer à leur pratique. Par ailleurs, les stages ne semblent pas donner beaucoup de résultats. Les jeunes étudiants/es se retrouvent dans des classes généralement non choisies, où les pratiques sont ce qu'elles ont toujours été et où elles ne sont guère questionnées. Les stages réalisés en milieu scolaire traditionnel semblent faire que le/la jeune étudiant/e se plie graduellement à ce qu'il/elle voit devant lui/elle; il/elle apprend à perdre de vue ses rêves, ses aspirations et à se fondre dans la réalité existante. La simple répétition des gestes ne semble pas garantir l'apprentissage, ni le perfectionnement. Ce n'est pas parce qu'on agit que l'on change. Pourtant sans action, pas d'apprentissage possible. L'action c'est la base sur laquelle la réflexion peut s'installer. C'est le lieu même du changement, car la réflexion sert

à construire une véritable théorie qui vient corriger et rediriger l'action. C'est un nouveau rapport qui doit s'installer entre la théorie et la pratique. Ce que nous connaissons de la réalité guide notre action, mais comme notre action est toujours en deçà de ce qu'elle pourrait être, il nous faut la corriger, la rediriger (Paré, A., Laferrière, Th., Dumas, J., Gervais, F., 1982). Apprendre, c'est changer, devenir plus efficace et cela implique que l'on sache comprendre davantage ce qui se passe en nous, autour de nous, et cela implique aussi que l'on change son action conformément à ce que l'on sait.

Buckminster Fuller (1982) parle de *l'intégrité* comme d'un des éléments les plus essentiels au devenir des individus et à la survie de l'humanité. L'intégrité c'est la capacité de faire et de respecter ce que l'on sait vraiment. C'est respecter sa connaissance de soi et de la réalité, et refuser de faire quotidiennement des gestes que l'on sait inutiles ou nuisibles. Il est certain que cette intégrité est une condition au changement pédagogique. Mais comment arriver à une connaissance sûre, profonde et mobile. Les théories existantes ne sembleñt guère permettre cette intégrité car le passage à la pratique semble impossible.

C'est d'une théorie de l'apprentissage existentiel dont nous avons besoin. (Laferrière, T. et Paré, A., 1982). C'est le contact avec la réalité dans toute sa complexité, dans sa continuité, qui permet de dégager un sens et une compréhension profonde. L'isolement de petites variables, le travail en laboratoire ne pourront jamais rejoindre vraiment la réalité. On n'apprend pas à nager dans les douches; l'apprentissage de la poterie ne peut se faire qu'au contact de la terre et du feu. Personne n'a jamais appris à faire de la bibyclette sur un écran. Il est certain qu'il peut être utile d'avoir certains principes d'action, certaines indications avant de procéder, mais l'expérience nous montre que ces indications ne prennent leur sens que lorsqu'on entre en contact avec la réalité. Plus la réalité est complexe, plus cela me semble vrai.

L'enseignement est une des réalités les plus complexes que l'on puisse imaginer. L'enseignant/e (l'étudiant/e) est en contact avec plus de 30 enfants, adolescents/es, chacun/e ayant ses particularités. Il/elle doit tenir compte du milieu culturel, du contenu des programmes, des exigences d'une administration qui poursui-

vent souvent des buts fort différents des siens. Qui plus est, l'enseignant/e doit tenir compte de ses collègues et de lui/elle-même. Ce dernier aspect me paraît être un des plus complexes. En effet la connaissance que l'on a de soi-même est souvent imprécise, non formulée. Pourtant, ce que nous sommes profondément, nos motivations, nos désirs, nos craintes, notre image personnelle, notre style de relation interpersonnelle interviennent sans cesse et produisent une partie de la réalité. Nos actes suivent généralement nos perceptions et ce qui détermine nos perceptions nous échappe souvent (ASCD, 1962). Frances Wickes (1966) comme Jung ont bien montré comment dans nos relations avec les autres, la zone d'inconscient est immense et détermine une bonne partie de ce qui s'y passe.

Dans des conditions aussi complexes, comment changer, comment ajuster son action en fonction de ce que l'on est, de ce qui est le plus efficace. Comment comprendre la nature profonde de la réalité. Comment explorer au-delà des événements pour en comprendre les dimensions cachées, celles qui agissent vraiment et déterminent, par delà toute indication théorique ou technique, nos gestes. C'est là une question fondamentale pour l'avenir de toute formation professionnelle. On ne peut guère influencer de l'extérieur. Il est devenu clair que nos théories, lorsqu'elles sont apportées de l'extérieur, sans contact avec la réalité, sont inutiles. Elles n'ont de valeur que lorsque la personne les construit elle-même, lorsqu'elle les dégage de sa propre pratique.

Il y a toute une partie de la réalité qui demeure cachée à tout observateur, si perfectionné soit-il, et c'est le monde intérieur de l'enseignant/e, son expérience immédiate, sa perception de la réalité, des autres et de lui/elle-même. Le meilleur superviseur ne voit toujours que de l'extérieur. Sa perception de la réalité est forcément limitée, parfois biaisée par des grilles d'analyse limitées ou par une expérience qui ne peut être que la sienne.

Kagan (1975) a montré comment un des meilleurs moyens d'influencer la conduite des personnes oeuvrant dans les professions d'aide, c'est de leur donner accès à leur langage intérieur, à cet autre scénario qui se déroule le plus souvent inconsciemment, durant que l'action se fait. Il est très difficile d'avoir accès à ce dis-

cours intérieur, et qui plus est, ce discours est évanescent. On ne le perçoit que dans l'instant, après quoi il disparaît dans l'oubli. Pourtant sa présence est aussi réelle que notre existence même.

Qu'est-ce qui peut permettre le changement personnel, professionnel ? Au-delà de toutes les pressions extérieures, de toutes les informations plus ou moins sophistiquées, je crois que le changement est une affaire de conscience. J'entends ici le fait que chacun de nous puisse porter attention à son corps, à ses émotions, à ses désirs, à ses pensées et les suivre à la trace. Chacun peut, avec de l'exercice, connaître davantage ce qui se passe en lui, ce qui motive ses gestes et ce qui détermine son action. Chacun peut, par une conscience accrue, augmenter la connaissance qu'il a de lui-même, de ses intentions, de ses besoins les plus profonds et de la façon dont il les satisfait généralement. L'adage veut que l'on n'enseigne pas avec ce que l'on sait, mais bien avec ce que l'on est. On ne saurait séparer la personne de son travail, surtout en enseignement. Seule une telle connaissance de soi peut transformer graduellement l'enseignant/e et l'enseignement.

Comment y arriver, puisqu'une telle connaissance n'est accessible que de l'intérieur, par la personne elle-même. Personne ne peut imposer ces prises de conscience, cette observation constante, ni cette réflexion à un second niveau sur sa vie propre. Seul/e l'enseignant/e peut le faire si il/elle décide que cela est important pour lui/elle. Il s'agit avant tout d'un acte de volonté (Assagioli, 1973), d'une intention arrêtée et responsable, d'un choix libre qui peut être aidé, soutenu, une fois qu'il est posé.

C'est précisément ici que je voudrais situer le journal. C'est un instrument qui permet d'avoir accès à cet espace intérieur et de rejoindre, chaque fois qu'on le veut, cette zone personnelle et cachée de notre vie. Si un journal peut être une simple description d'événements, il peut aussi être la relation d'aspects subjectifs face à la réalité.

Les perceptions que nous avons de la réalité sont des construits, des approximations sucessives. Elles sont déterminées pour une bonne part par ce que nous

sommes devenus intérieurement. Des besoins profonds, fondamentaux, des expériences antérieures, des sensibilités particulières déterminent en grande partie la façon dont nous recevons les stimulations extérieures ou les autres personnes. La réalité n'est pas univoque, c'est nous et nous seuls qui lui donnons son sens. La réalité objective n'existe pas, il n'existe que notre réaction à cette réalité. J'appelle ici «réaction» ces comportements qui sont issus et déterminés par la rencontre entre cette réalité extérieure et notre propre structure. La «réaction» implique que l'on ne soit pas conscient de ce qui détermine le mouvement. Telle chose se produisant, nous voilà engagés dans un comportement sans trop savoir ce qui nous y a conduit. Les «réactions» ont des continuités et des permanences étonnantes. Seule notre conscience de leur existence permet de les contrôler et de les diriger de l'intérieur en fonction des besoins perçus, identifiés. Les comportements peuvent donc être «réactifs» ou agis. Ces derniers proviennent de l'intérieur, de l'essence de notre être et non d'accidents de parcours.

L'introspection, le retour systématique sur le quotidien est susceptible d'apporter des transformations importantes chez soi, comme dans sa pratique et dans la compréhension théorique que l'on en a. La théorie et la pratique peuvent ainsi se rejoindre au creux de la conscience de la personne qui agit.

Il s'agit donc essentiellement de diriger sa conscience, son attention dans différentes directions ou zones de notre être et de reconnaître ce qui s'y passe, de l'inclure à sa vie et de la transformer le cas échéant. Tout cela ne peut se faire qu'au contact de la réalité dans toute sa complexité. On agit avec sa personnalité dans la complexité d'un milieu donné. C'est là et là seulement que peut se réaliser une connaissance véritable qui permette d'être et d'agir de façon intègre et authentique. Le journal est essentiellement un instrument d'intégrité qui permet de découvrir chaque jour qui l'on est et dans quelle direction on s'en va.

L'ACTE DE VOLONTÉ

Avant d'aller plus loin, il m'apparaît important de situer la notion de volonté à laquelle je ferai appel tout au long du texte. Pour situer ce concept je me référerai à la psychosynthèse (Assagioli, 1965; Assagioli, 1973; Ferruci, 1982). Par delà les accidents liés à l'instant, notre essence, le « soi » ou l'âme humaine comme la nomme Jung (1962) cherche sans cesse à s'exprimer. Cette expression se fait à travers des sensations, des comportements, des émotions, des désirs, des idées. Ce sont là les véhicules grâce auxquels notre essence se réalise, mais il faut faire une distinction nette entre cette essence et ce par quoi elle se manifeste (Crampton 1980).

Le « soi » possède deux propriétés, la première étant celle d'observer ce qui se passe, d'observer les sensations, les comportements, les émotions, les désirs et les idées. Cela permet de reconnaître leur existence, mais aussi de s'en séparer, de prendre du recul, de s'identifier à son essence et non à ces manifestations fluctuantes et passagères. L'autre propriété du « soi », c'est la volonté. Il s'agit de la capacité qu'il a, reconnaissant ce qui est, de choisir librement, en toute responsabilité, de s'exprimer à travers les véhicules de la personnalité, les sensations, les comportements, les émotions, les désirs et les pensées. Notre « soi », notre essence n'a que ces moyens pour se faire connaître et se déployer. Le « soi » tend naturellement à l'expression et la volonté permet de choisir, d'exprimer ce qui correspond au soi. La volonté permet aussi de ne pas exprimer ou de surseoir à l'expression de ce qui relève d'autres aspects de notre être, par exemple des subpersonnalités qui cherchent à satisfaire inefficacement certains besoins essentiels. Le « soi » peut donc observer ce qui est en train de se passer et choisir d'exprimer ou de ne pas exprimer, de satisfaire ou de ne pas satisfaire tel ou tel besoin.

La volonté devient donc un régulateur de l'énergie du « soi ». Il ne s'agit pas d'une volonté de type victorien, qui force l'individu à plier, à agir contre ses intérêts ou ses besoins au nom de quelconques principes moraux ou règles extérieu-

res. Il s'agit au contraire d'une instance capable de reconnaître ce que sont les vrais besoins de notre être et de trouver des moyens adéquats de les satisfaire, ce qui peut vouloir dire, à l'occasion de réprimer des moyens d'expression qui s'avèrent inutiles. Reconnaissant ce qui est utile, souhaitable, l'énergie peut être dirigée vers un but et maintenue dans une direction. Le sens devient le moteur de l'action qui peut continuer longtemps, même en l'absence de satisfactions immédiates et passagères.

Je crois que le journal a intérêt à être écrit à partir de la volonté et non à partir d'une autre zone de nous-mêmes. Cela ne veut pas dire qu'il soit facile de maintenir le contact continu avec la volonté. Nous fonctionnons souvent par centrations successives et l'introspection que permet le journal peut devenir une occasion de retrouver ce centre qu'est le «soi», donc l'observateur et la volonté, et de retrouver une expression fondamentale. C'est un grand paradoxe de relier la liberté nécessaire au processus d'écriture et la volonté qui fournit l'intention, la direction.

Bien rares sont ceux qui n'éprouvent pas des difficultés à écrire. Tout se passe comme si, pour la majorité d'entre nous, des années d'école, d'entraînement systématique, n'avaient réussi qu'à produire des blocages importants. Au lieu de libérer un outil, on l'a rendu inaccessible. Tout le monde a acquis spontanément le langage parlé, mais lorsqu'il s'agit du langage écrit, c'est comme si l'on ne pouvait y avoir accès. Chacun accepte de se lancer dans une discussion sans savoir ce qui va en sortir, laissant au processus même de la discussion et à la logique de son déroulement le soin d'en révéler le contenu. Comment se fait-il que l'on n'agisse pas de la même façon avec l'écriture?

On nous a enseigné l'écriture comme un acte réfléchi, linéaire, logique, soumis à des règles strictes. On s'est intéressé davantage au fait qu'il faille écrire sans fautes, présenter des idées justes, bien formulées, dans un ordre et une progression impeccables. Il est vrai que généralement l'écriture se présente de cette façon. Lorsqu'on lit, les mots se suivent, les idées s'emboîtent et une logique évidente relie tout. Pourtant, ce n'est là que la perception d'un produit fini qui n'est pas né de cette façon. Ceux qui écrivent, les écrivains, les poètes, savent qu'il n'en est pas ainsi et que la pensée ne naît pas dans cette logique.

À l'école on s'est intéressé au produit fini, sans tenir compte du processus qui donne naissance à ce produit. L'insistance sur le produit, les évaluations, les réprimandes ont fait que tout le monde a voulu avoir accès au produit parfait, sans passer par le processus, ce qui est impossible. La conséquence, c'est que la majorité des personnes ont décidé de ne plus utiliser ce processus, se coupant d'un moyen d'expression important.

L'écriture est un des grands moyens d'expression et de communication que les humains ont à leur disposition. Je le situerai au même plan que la danse, la

musique, la peinture, le dessin, la sculpture, etc. Nous avons la possibilité d'entrer en contact avec la réalité grâce à nos sens multiples et de nous fabriquer une représentation de la réalité, représentation qui change sans cesse au fur et à mesure que de nouvelles sensations/perceptions viennent nourrir et élargir ce qui existe déjà, (Paré, 1977). Nous possédons différents moyens de faire connaître à l'extérieur la compréhension que nous avons de la réalité et de nous-mêmes. Les arts sont des langages particuliers que nous possédons pour communiquer cette vision du monde qu'est la nôtre (Eisner, 1982).

Si la danse utilise le corps, le mouvement, la musique, les sons, le rythme, la peinture, les couleurs, les formes, etc., l'écriture utilise les mots et aussi un monde symbolique. Les mots viennent puiser dans le monde des sensations. Toujours nous essayons de rendre par des mots ce que nous avons perçu dans la réalité, ce que nous avons éprouvé en nous et aussi les relations que nous avons pu établir entre les êtres et les choses, entre les événements. L'écriture, c'est essentiellement l'expression de ce que l'on est devenu dans ce processus, l'expression de ce qui est en train de se passer.

On nous a fait croire que l'écriture, comme les autres arts, était un instrument pour communiquer ce que l'on savait déjà. En fait, rien n'est plus faux. Les artistes savent qu'ils n'expriment que rarement ce qu'ils savaient déjà. Ils utilisent le processus pour connaître ce qu'ils ont à dire. Leur gestuelle est essentiellement un processus d'exploration, de recherche qui permet d'accéder à une connaissance autre que celle qui relève de la pensée logique. Picasso disait qu'il trouvait sur ses toiles ce qu'il cherchait. Soulages s'exprimait de la même façon (Beaudot, 1973).

> *Mon travail est toujours un dialogue entre ce qui apparaît sur la toile pendant que je peins et mes réactions devant ce qui apparaît, c'est un échange continuel...*
> *... C'est ce que je fais qui m'apprend ce que je cherche. Ce qu'il y a de commun, c'est que l'acte de peindre c'est ce qui précède, ce qui arrive d'abord. C'est de toute façon une chose qui précède le langage et ce que l'on peut en dire par la suite passe par le langage;...*

L'écriture est avant tout un *instrument de création, d'exploration et d'émergence.* Avant d'être un produit, c'est un processus, grâce auquel chacun de nous peut entrer en contact avec son expérience de la réalité, sa compréhension des événements, sa relation à l'univers. Grâce à l'écriture, nous pouvons contacter cette réalité, lui permettre de prendre forme, c'est-à-dire la formuler, ce qui se fait dans le temps, graduellement, de proche en proche. Les choses nous sont rarement données d'un seul coup, bien que cela puisse arriver. Elles se précisent graduellement, à travers le processus même qui les fait naître. C'est un peu comme la palette du peintre. Rien n'y existe, à priori, ni définitivement. Toute nuance apparaît en rapport avec une autre teinte. Toute texture émerge d'une autre. C'est le geste répété, inlassable qui fait apparaître et reconnaître les nuances qui répondent de l'expérience du peintre. De la même façon l'écrivain cherche à travers des mots dont le sens est multiple une forme qui va répondre de son expérience, de ses émotions.

L'écriture permet de clarifier, d'aller au-delà des apparences, de rejoindre d'autres aspects de la réalité. Ce qui semble à première vue simple se complique, se ramifie et devient incroyablement riche et nuancé. Les certitudes peuvent être raffinées, nuancées, les doutes aussi. L'expérience, reprise une seconde fois, remémorée, peut être questionnée. L'écriture permet de projeter le passé dans le futur, de le reprendre dans l'instant présent et d'en dégager le sens. À travers les événements quotidiens, la trame de la vie peut apparaître, réapparaître.

L'écrivain peut revenir sur tout. Les sensations dont il est le siège, les perceptions qu'il en dégage, sont son matériau premier. Les actes, les réactions peuvent être repris. Les émotions qui accompagnent ces actes sont aussi objet d'écriture. Les pensées, celles qui sont claires comme celles qui sont en train de se faire peuvent aussi être explorées, formulées, reformulées, questionnées. L'écriture permet de revenir sur tous les aspects de la vie et d'en illustrer un certain point de vue. Comme l'exprimait Antonine Maillet, il n'y a qu'elle qui puisse écrire ce qu'elle écrit à ce moment et personne d'autre, car elle est unique comme chacun de nous est unique (Antonine Maillet, 1983). Chaque humain occupe un point précis de l'espace et du temps. Sa perception est unique et aucun autre humain ne peut éprouver la réalité de la même façon. C'est pourquoi chacun de nous a une unicité qu'il doit explorer et exprimer.

L'écriture est un processus d'émergence qui sert à reconnaître ce que l'on a à dire, à le laisser émerger, prendre forme et se formuler. On peut toujours se demander durant que l'on écrit: «Qu'est-ce qui est en train d'émerger? Qu'est-ce qui est en train de se dire?» Une partie de notre être a emmagasiné des connaissances et elle cherchait à les exprimer à travers des symboles, des images, des idées qui ne sont pas toujours évidents. Il faut apprendre à faire confiance à ce processus, à l'aider lorsqu'on le reconnaît. À trop juger et critiquer, on tue toute forme d'expression.

Il faut apprendre à utiliser une autre logique, celle du cerveau droit qui ne fonctionne pas de façon linéaire, rationnelle, séquentielle comme le fait le cerveau gauche. Pour le cerveau droit, le travail est spontané, les idées viennent pêle-mêle, simultanément. L'écriture est un acte global, même s'il se déroule dans le temps. Les idées se bousculent sans ordre; durant que certaines sont écrites, d'autres apparaissent. Les idées et les émotions s'entremêlent, les sensations sont sans cesse présentes et remontent en surface dès que le processus s'enclenche. Le processus d'écriture est guidé par une logique métaphorique qui se nourrit d'analogies, d'associations, de rapports nouveaux et inhabituels entre les choses.

Essentiellement, c'est un monde de relations qui s'établit. Ce que l'on retrouve dans l'écriture, c'est une logique de même nature que celle qui gouverne les rêves, les fantaisies, les rêveries. Les idées qui émergent ont aussi les mêmes propriétés, entre autres, celle d'être évanescentes. Elles arrivent d'on ne sait où, et dans l'instant, elles disparaissent. Il faut porter beaucoup d'attention à ce qui émerge et en prendre grand soin. Cela veut dire qu'il faut sans cesse, durant l'acte d'écriture, laisser venir, être attentifs aux sensations, aux images, aux idées et les noter au besoin pour pouvoir y revenir. Autrement tout retourne à son lieu d'origine, l'inconscient. C'est de cette façon que l'intuition se laisse apprivoiser et révèle son contenu.

L'écriture est avant tout un acte, un geste

Ce geste, ce «faire» (d'où vient le mot «poésie») est un révélateur, un miroir de la personne qui le fait. L'écriture l'informe de ce qui existe en lui, de ce qui est en train de se passer. C'est un véritable processus de transformation d'énergie psychique et physiologique. Ce geste est guidé de l'intérieur par une partie de l'organisme qui semble savoir où il va et il conduit généralement à une surprise, à un étonnement. L'acte d'écriture nous place devant des aspects de nous-mêmes, qui nous étonnent comme si nous pouvions être étonnés de ce qui nous habite, de la connaissance qui existe déjà en nous à notre insu. Cela conduit, il est évident, à un produit fini, ordonné, que l'on peut analyser; mais ce n'est qu'une conséquence inévitable du processus. Écrire veut dire essentiellement faire confiance à ce processus, apprendre à en comprendre le fonctionnement, s'y abandonner dans toute la mesure du possible.

L'acte d'écrire est certainement un des actes humains les plus difficiles qui soit. Il demande une grande disponibilité, une grande concentration et une attention de tous les instants. Ce n'est pas une lutte contre la réalité, mais un abandon à une partie de soi-même que l'on laisse parler, émerger. Il est nécessaire de se laisser emporter par ce qui se passe, de laisser sa plume traduire ce que l'organisme apporte avec lui, de suivre les méandres d'une pensée que l'on ne reconnaît pas toujours. Il faut accepter les moments d'obscurité, d'imprécision où l'on a l'impression de ne pas trop savoir où l'on va. C'est du processus même d'exploration que naît ce qui va suivre. Graduellement, l'énergie qui est mise dans l'acte même d'écrire se canalyse en un point et permet que finalement les choses s'organisent et prennent un sens. Écrire c'est comme utiliser un rayon laser pour déterminer un focus très puissant et laisser des traces sur papier de ce qui se passe dans un autre univers.

Le fait de se maintenir en contact avec le processus et le contenu qui émerge permet d'opérer des déblocages inattendus et inespérés. Souvent il faut commencer par dire des choses, exprimer des idées, à vide, juste pour enclencher le mouvement. Ce n'est que par la suite que les choses importantes arrivent. C'est comme un voilier qui ne peut être gouverné tant qu'il n'a pas pris un minimum de vitesse.

L'acte d'écrire présente un avantage sur la pensée intérieure. Compte tenu du fait que tout est si évanescent, une pensée qui a été écrite acquiert une permanence qui nous permet d'y revenir n'importe quand. Du matériel produit, on peut: procéder, analyser, évaluer, choisir, retravailler, éliminer et même pousser plus loin, associer de nouvelles idées, etc. Le temps donne aussi une autre lecture de ce qui a été fait.

L'acte d'écrire se fait dans le temps

Personne ne peut s'attendre à toujours trouver au bout de sa plume la solution à tous ses problèmes. Il faut laisser le temps faire son chemin. Souvent tout ce que l'on peut faire, c'est explorer une question, formuler un problème, jeter les premiers éléments d'une réflexion, questionner certains événements. Ce faisant, la conscience est alertée et elle se met au travail; elle observe, cumule de l'information. C'est souvent après quelques semaines que certaines choses émergeront comme par enchantement. À d'autres moments de la journée, des idées jailliront, des associations se feront, parce qu'une instance à l'intérieur de nous travaille. Il est essentiel de respecter et de faire confiance à ce processus, de ne pas toujours demander la perfection et de recevoir comme un cadeau inestimable ce qui nous est donné.

L'écriture est donc avant tout un outil d'émergence, d'exploration qu'il faut se réapproprier et apprendre à utiliser. C'est un outil qui nous fournit une vision des choses, une compréhension de la réalité. Du matériel qui nous est fourni, il faut par la suite savoir faire un choix. En fonction de nos intérêts, nos valeurs, de ce qui nous semble juste, approprié ou simplement vrai. Il faut faire une sélection, organiser et présenter le matériel de façon acceptable, logique, organisée et compréhensible par autrui. Çà, c'est le produit fini, une autre phase dans l'acte d'écrire, phase qui ne saurait exister sans la première. Bien sûr, il existe des personnes qui écrivent bien du premier coup, mais elles sont rares. Le «*cent fois sur le métier*» semble demeurer la règle chez ceux qui veulent donner une forme finale à leur pensée et la communiquer à d'autres. Il faut reprendre, corriger, fignoler et c'est une autre logique qui préside à ce type de travail. C'est aussi le moment où interviennent les règles syntaxi-

ques et orthographiques. Il est possible de conserver l'écriture à son niveau d'exploration, sans lui donner ce rôle de communication à autrui. L'écriture devient alors un outil de soutien personnel qui ne rejoint personne d'autre directement.

Par rapport à la simple pensée qui se déroule à sa guise, sans contrainte, l'écriture présente l'avantage d'impliquer une décision, de faire appel à la volonté (Assagioli, 1973). Écrire est un acte complexe qui ne se fait pas au hasard. Une partie de nous, le «soi» (Assagioli, 1965), doit prendre la décision de s'arrêter, de recueillir ce qui existe en nous sur un sujet. Il est par ailleurs, certain que souvent nous écrivons à partir d'une autre place que le «soi». Pour écrire, l'énergie doit être canalysée, dirigée; l'attention doit être mobilisée. L'acte d'écrire est impossible sans une *intention* claire. Avoir une intention, c'est vouloir explorer quelque chose, prendre une direction donnée. Dans l'écriture, chacun devient autonome, actif et responsable et chacun doit aligner ses énergies et ses ressources en fonction de ce qu'il veut. De ce point de vue, l'acte d'écrire peut commencer longtemps avant qu'on ne prenne en main la plume.

C'est la partie de nous qui est capable d'observer, de regarder et d'être témoin de nos sensations, de nos émotions, de nos désirs, de nos pensées, qui peut se retirer et observer ce qui se passe à l'intérieur. La main ne fait que noter ce déroulement incessant. La conscience, puisque c'est d'elle qu'il s'agit, peut aussi décider de s'incarner dans n'importe quel aspect de ce qui s'y trouve. Il m'apparaît que le «soi» demeure le meilleur endroit d'où l'on puisse écrire, même si ce n'est pas toujours le cas.

Nous voudrions souvent que notre écriture soit parfaite, logique et non contradictoire. Le fait est que nous ne sommes pas sans contradiction et qu'un des rôles de l'écriture, surtout dans sa phase exploratoire, est de révéler ces contradictions. Les apercevoir, les confronter, les reconnaître comme siennes, est déjà une chance inestimable. Le problème n'est pas d'être ou de ne pas être contradictoire. Le problème est de trouver ce qui est, ce qui nous définit, ce qui est à l'origine de notre pensée.

Il m'apparaît que l'écriture d'un journal se réfère surtout à ce premier aspect de l'écriture, l'émergence. Le journal est moins un outil de communication qu'un outil d'exploration, de recherche. Chacun essaie d'y formuler des choses, de découvrir ce qui est en train de se passer pour lui, comment il réagit à certains événements, à certaines personnes. Il faut donc accepter de plonger avec une certaine liberté et accepter de laisser émerger ce qui existe, quelle qu'en soit la nature.

QU'EST-CE QU'UN JOURNAL?

Le journal est d'abord et avant tout un instrument de croissance et d'intégration personnelle. Nous avons l'habitude d'associer l'idée de journal avec celle d'adolescence. La majorité d'entre nous avons un jour tenu un journal où nous relations les événements, confions nos amours et nos peines. Ces journaux avaient souvent un caractère sentimental. Ici, le journal, tout en conservant ce caractère de confidence, dépasse nettement ce niveau dans ses intentions. Le journal est un instrument d'exploration personnelle, de clarification et de connaissance de soi. Il s'agit d'une structure qui va permettre de porter une attention soutenue et systématique à une partie de notre vie. Le journal dirige la conscience vers certains aspects et nous permet d'évoquer et de développer graduellement une compréhension plus profonde de ce que nous sommes et de ce que les autres sont. Il nous permet de voir comment nous nous situons dans la réalité, comment nous réagissons aux événements, comment nous interagissons avec les autres.

Le journal nous permet d'accéder à ce qui semble avoir plus de sens et être plus central dans notre vie. Il permet de mettre en évidence ce qui est récurrent et constant dans nos réactions. L'écriture nous permet aussi de mieux départager ce qui nous appartient en propre de ce qui appartient aux autres et nous influence. Il permet une réappropriation de notre expérience. Il est possible de mieux voir quand on «agit» et quand on «réagit». La distinction entre ce qui provient de notre être profond, de nos valeurs, de nos croyances et ce qui est «réaction», conditionnement, crainte, peur est importante. Nous projetons souvent sur les autres des choses qui nous appartiennent en propre.

Le journal, comme l'écriture est donc un réflecteur, un miroir de notre mouvement intérieur. Il nous permet d'accéder à notre spécificité, à notre unicité. Il permet de mieux choisir ce que sera notre conduite, notre «action». C'est un outil précieux qui permet d'avoir accès à notre intuition. L'intuition est ici définie comme

cette connaissance qui nous vient de façon totale, immédiate, par d'autres voies que celle du raisonnement logique. Il y a à l'intérieur de chacun de nous une autre instance qui travaille sans cesse à cumuler, organiser de l'information et cela se fait à un niveau inconscient. On peut rejoindre cette instance en utilisant les bons moyens et obtenir ainsi des réponses ad hoc aux questions que l'on se pose. Cette instance, l'intuition s'exprime dans un autre langage, un langage symbolique et si l'on accepte d'utiliser l'écriture comme un outil d'émergence on peut avoir accès à ces symboles et en comprendre le sens.

L'intuition donne accès à une connaissance absolue, totale, qui correspond à ce qui existe en nous et à la forme d'organisation maximale que ce matériel a atteint à un moment de notre croissance (Paré, 1982). Comme tout cela est en mouvement, il faut s'attendre à ce que cela change dans le temps, avec l'arrivée d'autres expériences et avec la conscience qui s'accroît. Cependant, au moment où cela nous arrive, cette connaissance représente le niveau maximum d'organisation dont nous soyons capables. C'est comme une photographie de ce que nous sommes dans l'instant présent.

Le matériel qui nous est ainsi apporté, dans un langage souvent déroutant nous permet d'organiser plus systématiquement ce que nous savons, ce que nous ressentons. Les idées d'abord floues, imprécises s'organisent, se déploient pour prendre tout leur sens, toutes leurs implications. Un sens peut se dégager d'événements quotidiens. La routine peut être éclairée. Le journal sert à donner un sens à sa vie, à trouver le sens qui s'y trouve même lorsqu'on ne le voit plus.

D'autres outils peuvent nous aider à faire la même chose. La thérapie est un outil précieux, mais complexe, qui mobilise beaucoup d'énergie, de temps et d'argent. Elle n'a pas non plus la souplesse souhaitable puisque son utilisation est bien fixée dans le temps et implique une seconde personne. La supervision pédagogique est aussi utile. Qu'un regard extérieur vienne observer, pointer du doigt certains comportements, certaines réactions, peut provoquer des transformations profondes. L'utilisation des magnétoscopes, des enregistreuses permet de fixer des instants de vie, d'y revenir et de les observer soi-même. Ici avec le journal, l'oeil extérieur est

remplacé par l'oeil intérieur. Les risques d'être déplacé de son socle, de son propre jugement peuvent être amoindris. Chacun peut mieux que quiconque juger, évaluer ses propres actes, ses propres sentiments et ses pensées et il le fait à la mesure de ce qu'il est.

Les rencontres avec les pairs, les discussions sont aussi des façons d'obtenir d'autres éclairages sur des choses qui souvent nous paraissaient simples ou univoques. Le problème n'est pas d'exclure des outils. Au contraire, il faut les utiliser tous, mais reconnaître que chaque instrument a sa spécificité, ses avantages, ses inconvénients. Il importe de les utiliser pour ce qu'ils sont, de les mettre à son service et d'éviter de se laisser décentrer par des instruments extérieurs à soi. Si le journal permet une plus grande intimité, une plus grande centration sur soi, il peut quand même être indiqué à l'occasion de faire appel à un guide extérieur, fut-il thérapeute, superviseur ou professeur. Cela peut nous aider à clarifier notre démarche, à l'approfondir et parfois à la dégager de scories inutiles. Un guide, comme un entraînement, peuvent nous aider à mieux utiliser des outils, nous rendre sensibles à certaines dimensions qui autrement nous échapperaient. Le journal offre certains avantages indéniables. D'une part, il peut se faire à partir de cette partie de nous qui est capable d'observer, de réfléchir sur elle-même, choisissant librement de se retirer et de regarder ce qui se passe. C'est aussi cette partie qui choisit d'agir ou de ne pas agir selon les situations. Le journal est encore un outil d'autonomie et d'indépendance. Lorsque nous écrivons un journal, nous ne dépendons pas de qui que ce soit. Chacun est seul en son âme et conscience, en contact avec lui-même et avec la totalité de son univers.

Le journal, parce qu'il est un outil qui mobilise la volonté, est aussi un instrument de responsabilité. Chacun décide de ce qui est vrai et important pour lui. Connaissant davantage sa propre réalité, ses propres motivations, ses propres « réactions », ses désirs, ses besoins profonds, ses orientations à long terme, chacun peut prendre les décisions qui lui paraissent pertinentes, faire les affirmations qui lui conviennent et les transposer dans sa propre vie. Lorsque nous découvrons ce que nous sommes, ce que nous voulons, où nous allons, nous devenons responsables de poser les gestes nécessaires. L'indépendance et l'autonomie ne se caractérisent pas par l'absence de contact avec les autres, mais par l'absence de ce que l'on fait porter sur leurs épaules. Chacun étant responsable de sa vie, les rapports avec soi et avec les au-

tres peuvent devenir plus limpider. Certains croient que nous sommes entièrement déterminés par le milieu dans lequel nous vivons. Pourtant chacun de nous a une individualité, une spécificité et même dans un milieu contraignant, il est possible de découvrir et d'affirmer cette spécificité et d'en assumer la responsabilité. L'attitude qu'on aura pourra toujours relever de nous. C'est l'affirmation de la spécificité de certains individus qui permet ultimement à l'univers de changer. Les grandes découvertes en font foi. Avec le temps, les idées font leur marque, ce qui était marginal et exceptionnel devient monnaie courante.

Le journal offre d'autres avantages. Il permet de structurer, de donner une forme à notre expérience quotidienne. La quotidienneté fait vite disparaître le sens de nos gestes. Ce n'est que par la réflexion, l'observation que nous pouvons faire apparaître ce qui se joue réellement. Qu'y avait-il dans telle réaction, dans telle rencontre? Quelle était l'intention cachée de tel geste? Que disait le langage intérieur? Que faisont-on dire à l'autre? Quelle partie de nous était en action à tel moment? Le fait d'écrire permet d'exercer et de libérer des habiletés naturelles. Non seulement l'acte décrire devient-il plus facile et plus productif de jour en jour, mais la pensée devient plus claire et plus précise. Les processus rationnels et non rationnels mis en jeu deviennent plus mobiles, plus disponibles. La conscience, la capacité d'attention, d'observation, de questionnement s'accroissent. Graduellement, nous devenons plus capables de nous retirer temporairement de nos sensations, de nos perceptions, de nos émotions, de nos pensées, pour les observer et les comprendre d'une autre place que celles que nous occupions dans le quotidien. Cette capacité de désidentification (Assagioli, 1965) c'est-à-dire, de prendre du recul et de retrouver son essence est une condition au développement, aux transformations personnelles. Cette habileté qu'a la conscience d'observer acquiert avec le temps une certaine permanence et peu exister en dehors des moments d'écriture, au moment même où l'on agit.

Le journal, dans la mesure où il nous permet de clarifier d'importantes zones de nos vies, nous permet aussi de trouver du support et de la stimulation. Nous savons, après un certain temps, que nous pourrons toujours trouver là une acceptation inconditionnelle, une forme d'aide gratuite, adaptée et respectueuse. C'est aussi là, qu'à l'occasion, nous trouverons des nouvelles idées, une nouvelle audace. Une

partie de nous est prête à prendre des risques, à se dépasser. C'est aussi là que nous trouverons une autre partie de nous qui aura besoin de se protéger, qui réclamera que nous prenions soin d'elle pour un temps. Si nous ne développons pas cette capacité de nous écouter et de nous accepter, qui le fera pour nous?

Le journal devient comme une seconde conscience, comme une extension de notre propre expérience. Il est un endroit d'affirmation, de répétition générale. Nous pouvons facilement nous préparer à faire ce que nous voulons en commençant par nous en convaincre, en formulant clairement, positivement ce que nous désirons réaliser. Les décisions se prennent d'abord dans la conscience et ce n'est qu'après qu'elles s'exercent à l'extérieur. La formulation et l'affirmation sont des étapes importantes de l'acte de volonté (Assagioli, 1973). Il convient d'affirmer nos croyances et nos désirs si nous voulons les réaliser et éviter de toujours agir en «réaction». Affirmer c'est préparer le centre d'où partira et sera dirigée notre action. C'est ce même centre «de soi» qui pourra en faire l'analyse. De la même façon, nous pouvons répéter (au sens théâtral) ce que nous voulons faire, longtemps avant de l'avoir fait. Cela permet de se familiariser, de préparer les chaînes d'action nécessaires et de vérifier la justesse de ce que nous nous préparons à faire. Les réactions des autres sont souvent déjà en nous et nous pouvons en tenir compte dès la naissance d'une idée. Nous pouvons choisir d'agir autrement parce que nous avons anticipé les réactions des autres.

L'acte d'écrire est un acte physiquement difficile. L'écriture d'un journal demande beaucoup d'énergie. Cela demande beaucoup de concentration, d'attention. Habitués que nous sommes à regarder la télévision, à laisser les choses venir à nous, il peut être difficile de décider du jour au lendemain de faire le contraire et de mobiliser des énergies considérables pour faire apparaître soi-même ce qui est important et significatif pour soi.

Cela demande une grande régularité, une grande assiduité. La tenue d'un journal, c'est comme la méditation ou l'exercice physique: cela demande un entraînement constant et rien n'est jamais acquis. Personne ne peut à coup sûr déboucher sur des textes importants et significatifs dès la première séance d'écriture. Les fonc-

tions physiques ou mentales non exercées fonctionnent mal et ne donnent pas leur rendement. De la même façon, les habilatés nécessaires à la rédaction d'un journal se développent par l'usage. Pour plusieurs, cette régularité peut apparaître comme une contrainte. Pourtant les repas quotidiens sont réguliers, souvent sont longs à préparer et nous sommes conscients qu'ils nous rapportent quelque chose. Sans doute est-ce dans la mesure où le journal nous a déjà rapporté que nous sommes plus capables d'y mettre de l'énergie. Ce que nous écrivons libère par ailleurs beaucoup d'énergie. Il faut accepter de travailler un certain temps avant de pouvoir apprécier les résultats. Souvent, il faut faire un véritable déconditionnement et retrouver des habiletés perdues avant de découvrir la richesse de l'outil. Ce n'est qu'à long terme que nous connaissons vraiment l'utilité d'un journal. Pour se situer dans un long terme, il faut à la fois une grande confiance et beaucoup de gratuité. Habitués aux remèdes rapides, miraculeux, nous devons tous réapprendre ce travail simple, continu, à long terme et nous devons aussi accepter, que souvent cela ne rapporte rien, sinon l'exercice lui-même. Cet exercice, c'est aussi l'exercice de la volonté et son renforcissement.

En terminant cette section, j'aimerais signaler que chaque journal est unique. Il devient un véritable portrait de la personne qui l'écrit, tant par son contenu que par la forme qu'il prend. Chacun de nous trouve des moyens qui lui sont propres. Le style est forcément unique et il n'y a pas deux contenus qui soient identiques. Certains journaux seront très organisés, d'autres seront fantaisistes. Certains journaux allieront des dessins, des collages, d'autres se limiteront à l'écriture. Chacun connaît mieux que quiconque ce dont il doit parler et comment il doit en parler. On trouvera des indications techniques à beaucoup d'endroits (Progoff, 1975; Cappachione, 1979; Rainer, 1978; Synthesis, 1975; Rainwater, 1979) mais dans les faits chacun saura reconnaître et choisir ce qui lui convient le mieux. Parfois, il est utile d'essayer d'ouvrir de nouvelles directions, de tester des techniques particulières, mais rapidement il faut savoir reconnaître si cela nous convient, de façon à ne pas être mis au service d'une technique. Il y a suffisamment de «devrait» inutiles dans nos vies, sans en ajouter d'autres. Chacun peut choisir et faire ce qui lui convient le mieux. L'écriture est un instrument de création et le journal est en soi une création. Il faut donc qu'il reflète celui qui le crée. Le journal est essentiellement un miroir où l'on se trouve et se retrouve.

ASPECTS MATÉRIELS ET PRATIQUES

Avant de passer à l'analyse du contenu éventuel d'un journal et à la présentation de certaines techniques susceptibles d'en vivifier l'usage, il me paraît utile de parler de l'aspect matériel et pratique. Mes propos reposent sur ma propre pratique de l'écriture et sur l'expérience du Projet d'intégration de la formation (Paré, A., et autres, 1982). Nous avons utilisé le journal avec des étudiant/es, dans un contexte de formation pédagogique sur le terrain. Le journal faisait partie des exigences de formation et il devait être lu par des superviseurs qui apportaient leurs commentaires régulièrement.

La tenue d'un journal prend une partie importante de la journée ou de la semaine, sinon en temps, du moins si nous considérons la qualité de l'énergie que chacun va y mettre. Il vaut la peine d'en prendre soin. Comme disait St-Exupéry, c'est le temps que l'on consacre à sa rose qui la rend importante. Il vaut la peine d'entourer l'écriture d'un ensemble de gestes routiniers, posés régulièrement, systématiquement, avant de commencer. Ce sont ce que j'appelle des « rituels », une sorte de mise en scène d'écriture. Les « rituels » nous remettent face à nos décisions: ils enclenchent d'eux-mêmes les mécanismes nécessaires à la poursuite de nos intentions. Ils nous permettent de soigner ce que nous faisons, de lui donner de l'importance et de le rendre agréable.

Une autre chose à faire est de se créer un instrument de travail qui soit utile, facile à manipuler et pratique. Le choix du cahier est déjà un lieu d'affirmation de l'importance que nous allons accorder à l'écriture. Choix du cahier, choix du papier, choix de quelques pensées, choix de quelques dessins, choix des crayons, des plumes. Nous devons nous créer un environnement qui nous appelle et c'est à travers de petits choix que nous exprimons le désir et la volonté de nous engager dans une nouvelle voie.

Durant le projet d'intégration de la formation, nous avions nous-mêmes offert aux étudiants/es un cahier avec des feuilles mobiles. Nous l'avions identifié à chacun/e d'entre eux/elles. C'était notre façon de leur laisser savoir toute l'importance que nous attachions à ce travail. La lecture régulière et empressée que nous en faisions, les commentaires fréquents et les rencontres avec les étudiants/es étaient d'autres façons d'exprimer la même chose.

Je crois que l'utilisation de feuilles mobiles (que l'on peut enlever, déplacer, changer) est intéressante. Cela donne une mobilité qui me paraît souhaitable. Il est clair que pour tenir un journal, il faut avoir une entière liberté d'expression. Rien ne doit venir interférer avec ce que l'on a à dire et la façon dont on veut le dire. Chacun doit se sentir libre de parler de n'importe quoi ou de n'importe qui, de soi, des autres, de son professeur, de son superviseur, etc., sans que rien ne vienne limiter ce qu'il veut dire. Il y a déjà assez de la tendance naturelle que nous avons tous à éviter de dire de « mauvaises choses », des choses non gentilles, des interdits qui nous accompagnent depuis toujours. Généralement, nous ne nous permettons pas d'exprimer tout ce qui nous habite et nous avons vite fait de restreindre notre marge d'expression. Le jugement nous guette, nous voulons « faire beau ».

Le langage doit aussi être libre. Dans un journal, il faut pouvoir faire des fautes, écrire dans une langue imparfaite qui se cherche. Le langage de la colère, des instincts, comme celui de la joie, de la compassion doit pouvoir être utilisé. Certains langages véhiculent mieux les idées, d'autres les émotions. Le langage sert à formuler des états d'âme et chacun devrait avoir la liberté de laisser venir ce qui vient, comme cela vient pour pouvoir, par la suite, mieux prendre conscience de ce qui se passe.

La liberté doit aussi s'exprimer dans la forme. Faut-il des sections, est-ce mieux de dessiner, d'écrire, de danser et de reporter nos réactions par écrit ? Chacun reconnaît à chaque instant ce qui lui convient, l'expérimente et décide si cela vaut la peine d'être continué. Je le rappelle, il s'agit d'exploration, d'émergence et chacun doit jouir d'une liberté absolue de ce côté.

Les feuilles mobiles permettent de conserver cette liberté, surtout lorsqu'il y a des superviseurs dans les parages. Chaque étudiant/e doit savoir (et cela doit être totalement vrai) qu'il/elle pourra à tout moment retirer une page et la replacer par la suite. Il/elle pourra aussi détruire à sa guise quelques pages sans détruire l'ensemble. Cette possibilité de pouvoir faire disparaître du regard d'autrui certaines parties de son expression est de nature à augmenter la liberté. Nous sommes tous pris avec notre propre «juge», notre propre «critique» intérieur. Il faut l'apprivoiser et c'est suffisamment difficile sans avoir à en apprivoiser un autre. Lorsque le nôtre est apprivoisé, on peut souvent confronter celui des autres sans être menacé.

Pour des raisons d'intimité, il est utile d'écrire une page de garde indiquant clairement, qu'il s'agit d'un matériel confidentiel, qui ne doit être lu par personne sans la permission de l'auteur. Si nous voulons, qu'il en soit ainsi, nous devons prendre les moyens pour ne pas laisser traîner indûment un tel matériel. Il est aussi possible de *retirer de façon définitive certaines pages que nous nous sommes «permis» d'écrire.* Le principe est de placer le journal dans des conditions qui feront que rien n'interférera avec notre propre capacité et liberté d'expression. Nous devons pouvoir y mettre tout, absolument tout, y compris ce que nous ne dirions à personne, ce que nous nous disons pour la première fois. Il faut à tout prix sauvegarder le droit de choisir ce qui est partagé et avec qui cela est partagé. Tout doit pouvoir être gardé confidentiel. Même un superviseur dont c'est la tâche de regarder les journaux doit comprendre et aider l'étudiant/e à se protéger. C'est aussi la tâche d'un superviseur d'apporter du support dans l'affirmation et le respect de soi.

Un journal peut être divisé et subdivisé en différentes sections. Certains utilisent des pages de différentes couleurs, des crayons de différentes couleurs. Ce qui paraît important, c'est de le rendre utile, utilisable et que les sections soient facilitantes. Certains/es préfèrent tout écrire à la suite. D'autres écrivent sur des feuilles et classent ce qu'ils/elles ont écrit au bon endroit après coup. D'autres enfin savent fort bien à propos de quoi ils/elles vont écrire, et ils/elles le font directement au bon endroit. Le fait est que chacun sait ce qui est le mieux pour lui et les sections apparaissent ou disparaissent selon les moments.

Il est important de dater ce que l'on écrit. On a vite fait d'oublier à quel moment telle chose est apparue, tel problème a surgi, telle solution s'est présentée. La date permet de retracer et de situer dans une juste perspective le travail fait. C'est à la relecture ou après plusieurs mois, que nous pouvons voir comme en relief, ce qui s'est passé dans l'instant. Les tranformations, les changements peuvent mieux apparaître et nous encourager à continuer ce travail. Il faut aussi dire, qu'avec le temps et une conscience accrue, les perspectives changent, les niveaux d'expression s'approfondissent, la réalité devient plus profonde.

Les relectures faites à la semaine, au mois ou selon les besoins nous permettent de dégager des «patterns», des récurrences que nous ne pouvons pas voir dans l'écriture quotidienne. Des choses se répètent, des réactions se multiplient et à long terme, nous sommes mieux capables de voir leur origine, leur cause, si tant est qu'il y en ait «une». Nous pouvons aussi voir comment des changements peuvent en entraîner d'autres dans des secteurs différents. Il est utile de laisser des marges et des espaces libres. Ils ont comme fonction d'ajouter des éléments lors de ces relectures. Les marges permettent aussi à d'autres lecteurs, notamment à un superviseur, d'écrire des rétroactions, des questions, des commentaires. Nous avions pris l'habitude d'écrire ces réactions au crayon de plomb, de façon à ce que l'étudiant/e puisse en prendre connaissance et au besoin faire disparaître tout commentaire venant de notre part de façon à garder son travail intact.

Il est souvent utile de donner des titres à ce que nous écrivons. Souvent, après quelques temps d'écriture, il est clair que quelque chose s'est passé et un titre, une image, un symbole permet d'en cristalliser la signification, de prendre du recul face à la totalité. L'humour permet aussi de s'en dégager et de rire un peu de ce qui se passe, de le dédramatiser et de le resituer. Quoique nous écrivions, si dramatique cela puisse-t-il être, cela ne restera toujours qu'une page d'une vie qui a toujours d'autres dimensions. Le recul permet de se désidentifier et de retrouver cette place plus centrale dont j'ai parlé plus haut, le «soi». De cet endroit, il est possible d'observer sans juger et de conserver son intégrité, son essence.

Je l'ai signalé, il faut se donner des conditions de travail favorisantes. *Si une est la régularité, l'autre est l'isolement.* Il peut être important d'arrêter une période fixe, avant un repas, après un repas, le soir, tôt le matin. Il est aussi essentiel de ne pas être dérangé. On doit pouvoir se permettre toutes les réactions, toutes les sautes d'humeur, toutes les extases et l'isolement est de nature à favoriser cela. Il faut laisser savoir à ceux avec qui nous vivons, qu'à certains moments, nous ne voulons pas être dérangés. C'est comme pour la méditation, il *faut d'abord le vouloir, le décider* et finalement le faire, sans sourciller. Dans certains cas, il faut décrocher le téléphone et disparaître dans sa propre solitude *le seul endroit d'où l'on puisse écrire* (Rilke, 1971). Lorsque notre attention est perturbée, il devient facile de perdre des idées essentielles, subtiles ou simplement de suivre ce qui se passe en dehors et non plus en dedans.

Le soin que nous mettons à protéger notre travail et notre expression est une indication claire de l'importance que nous y accordons. Il peut aussi être utile de traîner sur soi un carnet, ou d'accrocher une feuille, au mur, en classe ou à la maison. En cours de journée des choses importantes sur lesquelles nous voudrions revenir ou réfléchir peuvent y être notées. Ce peut être une idée, un sentiment, une réaction bizarre, une expérience positive, une observation, une question, etc. En écrivant, notre conscience s'éveille, perçoit de plus en plus de choses; mais ce qui est perçu est souvent évanescent. C'est comme une pellicule photographique : si le développement n'est pas fait, d'autres impressions s'accumulent et nous ne voyons plus de quoi il était question à l'origine. Pourtant au moment où ces choses passent, nous en reconnaissons la pertinence, l'importance et nous percevons en nous le désir intense de les approfondir. Si nous ne protégeons pas ces « insight », nous ne les retrouverons que plus tard, si jamais nous les retrouvons. Je crois cependant, qu'à long terme, nous ne risquons pas de nous échapper, car celui qui observe, le « soi », est toujours là.

J'ajouterai une dernière dimension, celle des conditions psychologiques nécessaires pour écrire. Il s'est avéré utile de prendre le temps de relaxer avant de commencer à écrire. C'est comme placer son organisme dans des conditions facilitantes. Je l'ai dit, c'est du « soi », de cette partie qui est capable de se retirer temporairement, d'observer sans critiquer, sans juger, qu'il vaut mieux écrire. Une relaxation,

une courte méditation permet de se rendre disponible. Il ne s'agit pas de prendre une longue période de relaxation ; quelques minutes suffisent.

Généralement, cela commence par quelques respirations profondes et par la suite, la respiration retrouvant son rythme naturel, il est possible de passer en revue son corps, de percevoir les états de tension qui y existent, sans faire quoique ce soit de particulier pour changer ce qui existe. Puis laissant le corps se calmer ; revenant à sa respiration, l'attention se déplace sur les émotions, celles de la journée, celles qui nous habitent à l'instant même. Ces émotions, une fois reconnues peuvent continuer à exister durant que l'attention se tourne vers les pensées, les idées. Il est possible de regarder la pensée se déployer en nous et d'assister à cela comme on assisterait à un spectacle, sans l'arrêter. Il suffit de le laisser se dérouler. Il n'y a rien à faire, que de constater ce qui existe dans l'instant présent et de lui permettre d'exister tout en cherchant une position, qui permette d'observer tout cela plutôt que de s'y identifier. Durant une telle méditation, il est utile de se demander qui est conscient de tout cela. Une telle question est susceptible de nous rapprocher davantage du « soi ».

Les « rituels » sont aussi des choses utiles. Il s'agit parfois d'un ensemble de gestes posés avant d'écrire : concentration, imagerie ou simplement la façon dont certains ramassent leurs outils ou organisent leur environnement. J'ai connu une personne qui commençait par allumer une bougie et se concentrait un petit moment sur la flamme. Il n'est pas nécessaire de faire comme ce peintre qui exposait ses canevas à la pleine lune avant de peindre. Chacun, nous avons des habitudes, des croyances, qui peuvent nous permettre de nous mettre dans un certain état d'esprit et de créer une certaine ambiance. Cela peut nous aider à entrer en contact avec certaines valeurs qui nous transcendent. Je ne crois pas pour ma part que nous ayons avantage à démystifier et à refroidir tous ces aspects au nom d'une quelconque objectivité. Il s'agit d'un mode d'expression poétique qui s'accommode de tous les symboles, y compris ceux dont nous ne percevons pas encore le sens.

Reste la longueur des périodes d'écriture. Je ne connais pas de règle qui puisse tenir. Il faut se donner le temps nécessaire. Parfois, il suffit d'écrire quelques

lignes, d'autres fois il faudrait pouvoir écrire durant des heures. Il arrive aussi qu'il ne soit pas utile de continuer à écrire. Ce qui me paraît important, c'est de suivre ce qui est en train de se passer. Généralement, durant ce processus d'écriture, il est facile de percevoir le sens de ce qui se passe. Il arrive que les choses viennent à terme, qu'elles constituent un ensemble qui se ferme. Il ne s'agit pas d'écrire pour écrire, mais bien pour comprendre. Lorsque cette compréhension se produit, on la remarque facilement.

Il est certain, que si nous n'avons que quelques minutes alors, que nous aurions besoin d'une heure, cette compréhension ne risque pas de venir. Dans certains cas, il est indiqué de se donner une longue période d'écriture. Là encore, il faut suivre son intuition et ajuster son processus en conséquence. Les choses se construisent graduellement en nous et il arrive que nous sachions que quelque chose va bientôt émerger. Il vaut la peine d'y concentrer son intention et son énergie.

LE CONTENU D'UN JOURNAL

Si le contenu relève de chaque personne, on se demandera peut-être, pourquoi je consacre une partie de ce texte à parler, de ce qui peut se retrouver dans un journal. L'expérience nous a montré qu'au début, avant de s'être approprié l'instrument, de l'avoir plié à ses besoins, nous nous demandons souvent ce que nous pouvons y écrire. C'est comme si nous n'avions pas de représentation de ce que nous pouvons y faire. Les rencontres en groupe, les échanges entre les participants/es ont comme effet d'ouvrir des portes, d'apporter de nouvelles perspectives. Parfois, nous ne savons pas inventer sur le champ ce dont nous avons besoin, mais nous savons fort bien le reconnaître lorsqu'il passe devant nous. Le but de cette section est d'illustrer, de proposer des zones et des formes d'expression.

Il faut bien comprendre dès le départ, que le contenu est sans limites, car nous pouvons y écrire « la vie » dans tous ses méandres, dans toutes ses ramifications. La littérature de tous les peuples n'a pas fait autre chose. Tous, nous vivons à notre façon, ce que c'est que d'être humain. L'humanité se déploie à travers chacun de nous sous toutes ses formes. Ce qui est objet d'écriture, c'est notre humanité dans toutes ses composantes. Il n'y a rien qui, de ce point de vue, ait plus de valeur. Les gestes les plus simples, les émotions les plus pénibles, les moments d'extase sont tous une partie intégrante de notre humanité et nous avons tous la capacité et la responsabilité de reconnaître cela, de l'accepter et de coopérer en toute conscience avec ce qui se passe en nous et nous définit.

On peut donc penser que l'on va retrouver dans un journal, tout ce qui peut éclairer notre compréhension de ce qui fait de nous un humain en transformation constante. Notre compréhension psychologique, pédagogique et sociale de nous-mêmes et des autres, devrait pouvoir s'y retrouver. Tout ce qui est susceptible d'éclairer nos perceptions peut devenir objet d'écriture. Toute signification personnelle, tout changement survenu peut être affirmé, reconnu, voire célébré. Notre vie

est comme une pièce de théâtre. Beaucoup de décisions sont prises dans les coulisses sans que le spectateur ne soit au courant. Ce n'est que la résultante d'un travail caché qui est présentée.

Je crois que nous avons toujours avantage à éclairer les coulisses de notre vie, cet endroit où se passent les vraies choses, où se prennent les vraies décisions. Nous avons souvent des agendas cachés, des besoins particuliers, des intentions non formulées qui nous guident de loin, à notre insu. À chaque fois que nous en percevons des dimensions, cela nous permet de prendre en charge des aspects de plus en plus importants de notre vie, de devenir plus conscients et plus responsables. Il existe à l'intérieur de nous plusieurs niveaux de langage, plusieurs niveaux de conscience. Nous avons à cheminer vers des niveaux de plus en plus élevés. C'est d'un élargissement de la conscience qu'il s'agit. Le processus d'individuation décrit par Jung (1964) a comme fonction de nous permettre de devenir de plus en plus ce que nous sommes, et de départager ce que nous sommes vraiment, des influences extérieures surajoutées.

L'individuation, que d'autres ont appelé l'actualisation de soi (Maslow, 1962; Rogers, 1966) est un processus naturel. Le journal permet de coopérer avec ce processus. Nous ne pouvons vraiment nous connaître, que par les projections que nous faisons sur les autres et dans le milieu. Ce que nous percevons, sentons et pensons est une excellente façon de connaître ce que nous sommes. Le journal est l'endroit tout désigné pour effectuer ces reconnaissances et ces partages.

Voici donc à titre d'illustration certains contenus qui peuvent permettre de faire cette exploration.

- **Des éléments biographiques** (Rainwater, 1979)

Nous pouvons écrire dans un journal tout ce qui nous paraît retracer les moments significatifs de notre vie. Il s'agit des mémoires, des souvenirs. Par exemple, quelqu'un pourrait souhaiter se rappeler ce qui s'est passé lorsqu'il était à l'école, ce qu'était son expérience des professeurs, de l'apprentissage ou revenir sur son en-

fance. Les biographies n'ont pas à être totales. Elles peuvent ne toucher qu'un aspect précis ou une période de vie, l'adolescence, les débuts du travail, les études pédagogiques, etc. Elles peuvent aussi toucher des composantes particulières, comme les relations interpersonnelles, l'image de soi, etc.

- **Des perspectives temporelles**

Par rapport à un thème donné, on peut retracer les grands événements qui se sont produits, certaines prises de décision, etc. On pourrait par exemple revenir sur son expérience de professeur et en décrire l'évolution, les grands moments, les points tournants. Le cheminement critique, les événements marquants, les grandes expériences sont de nature à éclairer ce qui se passe maintenant.

Le moment présent est aussi intéressant à décrire. Il cristallise tout le passé. Y porter une attention soutenue, situer ce qui s'y passe par rapport à d'autres événements, c'est souvent en comprendre mieux la dynamique. Nous pouvons considérer des périodes ou des moments précis de notre vie comme des carrefours particuliers et essayer de voir les forces qui s'y rencontraient à tel ou tel moment. Les périodes de crise sont normales, inévitables et elles peuvent être considérées comme des occasions de transformation. Nous pouvons y revenir en cherchant à quoi elles nous ont servi, ce qui s'y est passé, ce qui a changé comme résultat? Qu'est-ce qui est apparu, qu'est-ce qui a disparu?

Les perspectives temporelles peuvent être étudiées sur une longue période ou sur une courte période. Elles peuvent aussi situer l'instant présent pour lui donner plus de relief et l'éclairer du passé. Nous pouvons souvent retrouver des situations, des réactions familières, des habitudes, des «patterns» de comportement. Nous pouvons aussi trouver des directions et des continuités qui sans la perspective temporelle nous échapperaient. Il est souvent étonnant de constater que des questions, des intérêts, des blocages se retrouvent année après année. Un style est souvent constant. Nous répétons souvent les mêmes comportements sans même nous en rendre compte. Parfois rien ne ressemble plus au passé que le présent.

- **Des difficultés particulières**

Le journal est un confident et le plus souvent, il est le lieu pour noter et réfléchir sur les difficultés qui nous habitent, les crises que nous traversons. Le journal est un endroit de prise de conscience. Nous pouvons difficilement imaginer une vie sans problème, sans souffrance. Chacun de nous a ses faiblesses, ses limitations, ses anxiétés, son stress. Nous avons à faire face à des situations nouvelles, devant lesquelles nous adoptons des comportements qui ne nous conviennent pas, qui nous conduisent à des cul-de-sac ou qui nous posent des problèmes énormes. Il nous faut comprendre ce qui se passe, trouver des solutions, changer des comportements ou simplement intégrer ce que nous sommes, l'accepter et l'inclure dans notre quotidien.

Le plus souvent les difficultés et les limitations sont pressenties avant de pouvoir être nommées. Ainsi nous pouvons être insatisfaits, tendus, anxieux, nerveux, en colère et en même temps, ignorer ce qui provoque ces réactions. Le journal est un excellent instrument pour en explorer les raisons profondes. Parfois, les problèmes sont clairs et c'est dans une véritable résolution de problème que nous nous engageons. Quel est le problème? Comment le formuler? Quels sont les éléments à considérer? Quels sont les avantages et les inconvénients de telle ou telle solution? Quelle attitude prendre? Un choix peut être fait et affirmé clairement. Nous pouvons de plus réfléchir à ce qui pourrait se produire au moment de l'application et effectuer les corrections nécessaires. Il existe plusieurs modèles de résolution de problèmes et le journal est un endroit où il est possible de les exercer efficacement.

Souvent, nous ne pouvons pas trouver de solutions en dehors du lieu de travail ou en dehors des groupes avec lesquels nous sommes en relation. Notre perspective peut cependant changer par le simple fait que le problème ait été reconnu, défini, qu'il ait été clarifié, élucidé. Lorsque la conscience est au clair, l'action suit naturellement. Notre intuition peut être connectée ailleurs et elle nous permet de produire ou simplement de reconnaître de nouveaux gestes possibles. Devant tout problème, toute difficulté, nous pouvons toujours nous demander ce qui est en train d'émerger. Que sommes-nous en train d'apprendre?

• **Les « réactions », les projections**

Une partie importante de notre vie se fait sous le mode de la « réaction ». Devant certaines personnes, à l'occasion de certains événements, nous nous surprenons à toujours réagir de la même façon. Souvent la charge émotionnelle est grande et nous ignorons pourquoi cela se produit. Chaque fois que telle personne dit ou fait telle chose, nous entrons dans une colère ou dans un état de doute. Nous pouvons aussi nous surprendre à lui attribuer des intentions, des jugements. Nous n'avons en réalité qu'une seule façon de connaître les autres et le monde, et c'est à travers nos projections. Les autres sont différents de nous, hors de nous, et ce que nous comprenons des autres, de la réalité, nous appartient d'abord et avant tout. Avant d'être objectives, nos connaissances sont sujectives, c'est-à-dire objet de perceptions, d'interprétations. Bien sûr, nous pouvons et nous devons vérifier leur justesse, mais nous pouvons aussi devenir graduellement plus conscients qu'une partie correspond à nos projections, particulièrement lorsque se présentent des crises. Pourquoi réagissons-nous ainsi à tel enfant? Comment se fait-il que nous rejetions tel professeur?

Les « réactions » et les projections peuvent être considérées pour elles-mêmes dans le journal. Ce type d'exercices d'écriture développe un certain type d'attention qui fait que graduellement nous devenons de plus en plus conscients de ce que nous faisons, de ce qui nous appartient et de ce qui appartient aux autres. L'idéal serait que nous agissions plutôt que de « réagir ». Mais comment le faire si nous n'avons pas pris conscience des préjugés qui nous habitent, des systèmes de valeurs et de croyances que nous avons mis de l'avant, des décisions inconscientes que nous prenons, des difficultés antérieures, des ressemblances, etc. C'est notre structure profonde qui est en jeu. Explorer nos « réactions », c'est explorer comment nous nous sommes faits, morceau par morceau; c'est regarder comment nous ne laissons plus entrer certains types d'expériences, comment nous ne percevons toujours que les mêmes choses, de la même façon. C'est voir comment nous sommes dans toutes les relations.

La même chose est vraie des projections qui sont des occasions rêvées de mieux connaître les parties de nous que nous aimons moins, que nous préférons ou-

blier, camoufler ou rejeter. Les autres nous servent d'écran pour que nous puissions mieux nous voir. L'analyse de ce matériel peut nous permettre de mieux nous connaître, nous reconnaître, de devenir plus efficaces dans nos relations interpersonnelles, d'être plus authentiques. Cela permet aussi de mieux reconnaître les autres pour ce qu'ils sont et non pour ce que nous leur attribuons.

- **Les réussites, les qualités**

Il est très facile de faire du journal un recueil de choses négatives et difficiles. Notre vie est aussi parsemée de réussites, de bons coups, de choses dont nous sommes fiers. De la même façon, nous ne sommes pas qu'un ensemble de défauts, de difficultés, nous avons aussi des qualités. Nous ne projetons pas seulement nos faiblesses et nos limitations. Souvent nos talents et nos forces sont reconnus chez d'autres avant d'être réappropriés. Ces aspects positifs sont aussi importants que les aspects négatifs. Souvent nous sommes tellement envahis par nos difficultés que nous perdons de vue ces forces. C'est avec elles précisément que nous allons pouvoir passer à travers les difficultés. Il s'agit souvent de resituer ces deux aspects l'un par rapport à l'autre.

Je suis toujours étonné de constater que nous ayons autant de difficultés à intégrer, à inclure ces qualités à notre vie. Tout se passe comme si notre éducation nous avait appris à ne regarder que le mauvais côté des choses de nous-mêmes. S'il convient d'analyser les difficultés, les limitations, de les reconnaître et de les accepter, de les transformer, il convient aussi d'identifier, de reconnaître et d'amplifier nos forces. Les réussites sont de belles occasions d'analyser ce qui a bien fonctionné. Quelles étaient les circonstances? Qui étaient les personnes? Quel type de relations avons-nous entretenues? Quelles parties de nous étaient en charge? Quelles qualités s'exerçaient? Quelles émotions nous habitaient?... Il faut apprendre à se regarder dans le miroir de nos gestes et de la réalité. On y peut voir les imperfections, mais aussi la beauté. Les aspects plus positifs de notre être et de notre action représentent des endroits où nous pouvons toujours retourner et retrouver une image de soi, une énergie toujours à sa disposition. Nous pouvons apprendre à devenir responsables de nos forces et à les utiliser librement.

- **Les aspects de la personnalité**

Nous sommes des êtres multiples. Nous aimerions être toujours identiques à nous-mêmes, continuellement dans les mêmes états d'âme, réagissant toujours de la même façon. Dans les faits, nous sommes composés de différents «personnages» qui, tout à tour, se succèdent, chacun faisant valoir ses besoins, ses habiletés. La psychosynthèse nomme ces personnages les «subpersonnalités» (Vargiu, J.). Le plus souvent nous ne sommes pas conscients des aspects de notre personnalité qui sont en train d'agir. Ce n'est qu'après coup que nous constatons ce qui s'est passé. Un «fonceur» nous aura poussé plus loin que nous aurions voulu. Un «timide» nous aura empêché de faire ce que nous aurions pu faire. Un «séducteur» nous aura forcé à accaparer l'attention des personnes autour de nous. Un «mystique» nous aura conduit à oublier des valeurs matérielles essentielles. Un «critique» nous aura empêché de trouver notre propre valeur ou celle des autres et nous aura conduit à tout détruire. Un «sceptique» se sera contenté de nourrir des doutes par ailleurs légitimes.

Nous n'avons pas le choix, le théâtre de notre vie ne peut se réaliser qu'à travers ces «personnages». Nous avons chacun les nôtres et ils nous habitent, même durant notre sommeil. Nos rêves sont des lieux privilégiés où nous pouvons les voir à l'oeuvre. Seul le «soi» peut se dégager de ces «personnages», mais il ne peut s'exprimer qu'à travers eux. L'exercice qui consiste à identifier ces «personnages», à les suivre tout au long d'une journée, à les reconnaître lorsqu'ils apparaissent, à comprendre ce qu'ils sont, ce qu'ils font, à identifier leurs besoins profonds, à les inclure dans notre quotidien, à en prendre soin est un exercice salutaire. Les dialogues dont nous parlerons plus loin sont d'excellents outils pour identifier et explorer ces «personnages».

Plus nous nous mettons au clair avec ces «personnages», plus le «soi» peut devenir en charge de notre vie. Notre marge de conscience et de responsabilité s'étend dans la mesure où nous comprenons vraiment ce qui se passe. Nous pouvons choisir d'être ce que nous sommes et l'affirmer plutôt que de le rejeter. C'est très différent de choisir d'être en colère, plutôt que d'être emporté par la colère. C'est le «personnage» qui agit, mais le metteur en scène a changé. Le journal permet d'ex-

plorer ces «personnages» et il permet au «soi» de devenir chaque jour un peu plus en charge de ce qui se passe. Il permet d'élargir notre univers de choix et d'agir en metteur en scène imaginatif et subtil.

- **Notre relation au monde extérieur**

Nous entrons en contact avec la réalité à travers notre corps, nos émotions et nos pensées. Si certains sont plus près de leur corps, d'autres de leurs émotions, d'autres de leurs pensées, nous ne pourrons jamais éliminer aucun de ces aspects. Ce sont trois aspects de la même réalité, trois aspects de notre réaction à l'environnement et à nous-mêmes. Le journal est un lieu pour explorer ces trois aspects. Notre connaissance de nous-mêmes provient de ces trois modes de représentation et s'exprime par eux.

Le corps : les réactions physiques, viscérales, les tensions, les maladies, etc., peuvent être explorées. Je décrirai plus loin comment les dialogues permettent d'accéder à une compréhension plus profonde de ce qui se passe à ce niveau. L'imagerie est aussi un outil précieux pour approfondir le sens de ce qui se passe dans notre corps (Gendlin, 1978).

Les émotions que nous éprouvons face à nous-mêmes, aux personnes ou aux événements sont aussi des indications de ce qui se passe. Les émotions sont des réactions qui accompagnent tout ce que nous faisons. Pour certains, l'éducation nous a appris à les mettre de côté, à les considérer comme dangereuses. Pour d'autres les émotions ont été si exacerbées qu'elles deviennent des endroits de blocages, de difficultés et de confusion.

Chaque fois que nous entrons en contact avec la réalité, quelle qu'elle soit, cela se traduit aussi en nous par des idées. Nous exprimons sans cesse notre compréhension de la réalité par des idées plus ou moins claires. Nos idées se transforment, se complexifient avec notre expérience. Elles nous permettent de nous situer et aussi

d'agir. Elles changent dans le temps, elles s'imposent à nous. Notre corps, nos émotions, nos idées ne sont que différents aspects de notre présence au monde.

Le journal est à mon sens un endroit pour travailler ces aspects. Qu'il s'agisse de réactions corporelles, émotionnelles ou intellectuelles, nous pouvons dès que nous sentons des indices nous habiter, utiliser le journal pour comprendre ce qui est en train de se passer, identifier l'énergie qui est en train d'agir et la libérer pour la mettre à notre service.

Mon expérience de l'écriture me dit que, durant que le processus d'écriture se déroule, des réactions physiques, émotionnelles et intellectuelles se passent. Elles peuvent nous servir à comprendre et dans certains cas, elles nous indiquent le niveau de profondeur de notre travail. Ainsi, des réactions physiques, des tensions, des crampes, des tremblements, une certaine fébrilité, une respiration accélérée ou difficile, peuvent nous indiquer où nous en sommes, ce qui est en train d'émerger. Des réactions de plaisir, de tristesse, des larmes peuvent aussi servir à nous indiquer le niveau de profondeur que l'on a atteint dans notre écriture. Parfois, c'est une véritable extase poétique qui peut nous emporter. De la même façon, des images, des analogies, des «insights» peuvent s'imposer à nous avec une telle clarté, une telle précision, que nous savons qu'il faut les écouter. Le sens s'impose souvent à nous de façon inattendue.

L'écriture devient un instrument, qui permet de devenir à l'affût de ce qui se passe en nous à tous les niveaux et nous pouvons en voir l'importance et le retentissement dans notre quotidien. L'observation constante et l'acceptation de ces différents aspects a vite fait de se transposer dans notre quotidien. Souvent, il faut faire un effort conscient pour réapprendre à porter attention à ce que nous avons l'habitude de laisser de côté, les réactions physiques, les indices corporels, émotionnels ou intellectuels. C'est une affaire d'élargissement du champ de conscience et aussi une affaire d'élargissement de la zone de notre vie que l'on veut maîtriser ou utiliser.

Le projet d'intégration de la formation (PIF) nous a montré que nos étudiants/es avaient tendance à utiliser le journal chaque fois qu'ils/elles éprouvaient

des émotions «négatives». Chaque fois, que quelque chose allait mal, que de la tristesse, de la colère, de l'insatisfaction les habitaient; ils/elles avaient tendance à utiliser le journal pour se vider le coeur. Le journal est sûrement un excellent instrument de défoulement pour laisser échapper de la vapeur, pour libérer les tensions. C'est souvent un endroit de catharsis. En plus de suivre une émotion, de l'«expériencer», de la libérer, nous pouvons l'exprimer. L'énergie qui est contenue derrière une émotion, quelle qu'elle soit, redevient disponible et peut être dirigée à notre avantage.

- **Rêves, rêveries, imagerie**

Une grande partie de notre vie se passe à l'intérieur de nos têtes, que ce soit durant la nuit ou durant le jour. Nous aimerions être des êtres de raison, des êtres logiques, pour qui tout est clair, explicable et univoque. Pourtant les choses ne se passent pas de cette façon. Nous ne commandons pas nos pensées, elles nous arrivent d'on ne sait trop où. Nous sommes sans cesse le siège d'une activité inconsciente dont nous ne connaissons pas l'origine. Nous sommes assiégés par des images, des symboles, des dialogues intérieurs, qui s'imposent à nous. C'est là un langage que notre organisme utilise pour nous laisser savoir ce qui se passe et pour résoudre intérieurement des problèmes que nous vivons (Beaudet, 1983).

Ces rêves, ces rêveries, ces images spontanées ou construites sont des outils précieux qui sont à notre disposition pour explorer nos réactions à ce qui se passe à l'extérieur ou à l'intérieur. Généralement nous parlons peu de ces aspects. Le plus souvent nous les oublions. Nous les traitons comme des cauchemars inutiles ou comme des lubies dont il vaut mieux se débarrasser. Pourtant les oeuvres d'art, les grandes idées qui ont fait le monde sont nées de là. Les symboles, les fantaisies sont des instruments de compréhension de notre univers. Ils expriment notre rapport au monde, notre unicité et notre humanité.

Le journal est un confident qui peut recevoir toutes ces fantaisies, et avec le temps, il peut nous permettre d'en comprendre le sens. Nous n'en interprétons pas toujours facilement la signification. Il s'agit d'un monde en soi qui utilise un langage

particulier, certains processus cognitifs différents et il faut apprendre à respecter tout cela. Nous devons apprendre à travailler à ce niveau, sans nécessairement chercher à tout réduire à notre monde rationnel. Ces images nous permettent d'ailleurs d'éviter le piège du rationnel. L'explication facile, la justification encore plus. Il s'agit souvent de suivre ces images dans leur mouvement, dans leur dynamique propre. Elles nous conduisent généralement droit au centre de nous-mêmes, à ce qui est important, significatif et vrai. Les images, les rêveries nous indiquent ce qui est en train d'émerger et elles ont une valeur de transformation. Les aspects corporels, émotionnels et intellectuels sont indissociables à ce niveau. Dans la section suivante, j'indiquerai comment on peut travailler avec des images.

- **Les méditations**

Ce sont des occasions de calmer notre organisme, de laisser le corps, les émotions et les pensées se décanter. Les tensions, les excitations disparaissent et l'organisme se réapproprie toutes ses potentialités. Les méditations sont aussi des occasions de rendre l'esprit plus calme, plus vigilant et plus sensible à tout ce qui se passe. N'étant attachée par rien, la pensée peut assister librement au flot des réactions qui la traverse sans cesse. Cette observation peut devenir une source de connaissance importante de soi et de la réalité. Le journal peut être un endroit où noter cela.

La méditation est aussi un moment où des compréhensions soudaines, des «insights» peuvent nous arriver. Les adeptes de la méditation savent comment, à certains moments, des images, des idées peuvent s'imposer sans qu'ils n'en comprennent bien l'origine. La méditation et l'intuition sont deux choses qui vont ensemble. Pour pouvoir accéder à l'intuition, il faut pouvoir faire taire la pensée rationnelle. La méditation est cet instrument qui permet de faire taire ce discours incessant qui nous habite et nous permet d'écouter la voix de l'organisme qui s'exprime directement sous toutes sortes de formes, corporelle, émotionnelle, intellectuelle.

Assagioli (1973) a proposé une forme de méditation qui associe ces différents aspects. Dans un premier temps, il s'agit de prendre contact avec le «soi» après

avoir mis de côté les sensations, les émotions et les pensées. Puis vient une phase de concentration où l'esprit garde le focus sur une seule donnée. Ainsi la respiration ou un objet peut devenir le centre d'attention auquel il faut toujours se ramener dès que l'esprit s'attache à autre chose. Le calme et la vigilance sont au coeur de cet exercice.

Par la suite, la pensée peut, ayant choisi un thème comme l'amour, la sérénité, le courage, etc., réfléchir à ce que cela représente. Il s'agit de retourner dans sa connaissance, son expérience, pour trouver le sens que cela peut avoir pour soi. Jour après jour, un approfondissement, un élargissement se crée. Bien sûr, il ne saurait être question de prétendre aller au bout de la réflexion. Elle n'a jamais de fin. La phase qui suit conduit à l'intuition. Après avoir retrouvé cette zone de silence, il s'agit de laisser venir ce qui s'impose à nous, mots, images, fantaisies, mouvements, symboles, impulsions à agir, idées, etc. Il faut laisser le temps à cette intuition de se former et le cas échéant de s'élaborer. C'est là que nous pouvons nous demander quel sens elle nous apporte, quelle énergie, quelle qualité y sont cachées. Une fois reconnu le sens, il est possible d'enraciner le tout dans son quotidien en cherchant de quelle façon ce qui est donné peut être utilisé dès maintenant dans son activité quotidienne, dans son rapport avec les autres ou avec soi-même.

Une telle méditation peut enrichir et vivifier ce que nous avons à écrire dans un journal.

- **Les idées puissantes**

Nous avons tous des idées lumineuses qui nous permettraient d'apporter des solutions à nos misères ou de devenir plus efficaces dans notre travail. Malheureusement, nous laissons ces idées de côté, soit parce qu'elles nous paraissent irréalistes, fantaisistes, ou parce qu'elles présentent des difficultés de réalisation. Il suffit parfois de prendre le temps d'énoncer clairement une idée, de lui permettre de se développer, de prendre toutes ses dimensions, pour la mieux voir et devenir convaincu de son importance. Si nous ne réalisons pas nos propres idées, les autres ne le

feront pas à notre place. Nous avons tous notre spécificité, notre unicité et chacun peut apporter ce qu'il a avec lui. La première responsabilité est encore celle d'explorer et de reconnaître nos propres idées. Des idées brillantes mises à exécution, c'est plus rare. Le journal est un outil qui permet d'explorer ces idées, de les déployer, de voir nos propres résistances, celles des autres, d'entrevoir des stratégies. Je dirais que le journal est l'occasion de nous familiariser avec nous-mêmes, avec nos idées et de pratiquer dans l'intimité ce que l'on fera plus tard sur la place publique. De ce point de vue le journal est un instrument d'apprivoisement, de familiarisation et de répétition générale, au sens théâtral du terme.

• **Les expériences paroxistiques**

Maslow (1964) a étudié ce type d'expériences qu'il appelle les « peak experiences ». Ces expériences ne sont peut-être pas fréquentes, mais lorsque nous les vivons nous ne pouvons pas les oublier tant elles sont profondes et marquent notre vie. Plusieurs ont eu de ces expériences et ils les font disparaître de leur conscience. La qualité de l'énergie qui se situe au coeur de ces expériences est incroyablement grande et élevée, et cette énergie peut être utilisée dans la vie quotidienne. Assagioli parle d'énergie provenant du « supraconscient » (Assogioli, 1965). Le journal peut recevoir ces expériences lorsqu'elles arrivent. En y devenant attentifs, nous prenons conscience qu'il y a toutes sortes de niveaux de conscience et que notre vie intérieure est loin de se dérouler de façon uniforme. Nous pouvons nous servir davantage de ces parties de nous et au lieu de les considérer comme des fonctionnements bizarres, pathologiques, nous pouvons les voir comme des moments optimaux où notre humanité se réalise au plus haut point. Tous les moments de création sont de ce type.

• **Des citations, des collages**

Nous ne trouvons pas toujours en nous la capacité d'exprimer comme nous le voudrions les choses. Nous vivons dans un environnement d'une richesse inouie que nous structurons et organisons sans cesse. Il nous habite depuis long-

temps. Tout se passe comme si nous nous promenions dans une galerie de tableaux, tous différents et que certaines résonnances nous informaient des tableaux qui correspondent à des structures intérieures existant en nous. Parfois des textes, des paroles permettent de faire émerger, ce qui est en train de se réaliser dans les profondeurs de notre être. Ce sont de véritables projections. Nous reconnaissons à l'extérieur ce qui est en train de se réaliser en nous.

Nous pouvons noter dans notre journal ce qui autour de nous semble parler pour nous. C'est comme si nous pouvions reconnaître sous une forme ou sous une autre des choses qui nous parlent, des choses avec lesquelles nous sommes en communication profonde. Il est possible d'expliciter, de commenter ce matériel. Nous pouvons aussi nous contenter de l'écrire ou de le recueillir. Il peut s'agir de paroles, d'écrits, de commentaires d'enfants, de chansons, d'images, de photos ou de tout autre matériel. Comme nos idées, ce matériel est évanescent et risque de nous échapper, de ne plus revenir.

On pourrait ajouter bien d'autres choses. Les possibilités du journal sont sans limites. Nous pouvons y mettre tout ce qui peut être utile à un moment ou à l'autre à l'exploration d'un aspect de notre vie intérieure, de notre vie relationnelle, de notre travail, de nos loisirs. Le journal est un ami fidèle à qui nous pouvons tout confier. Il accepte pour un temps de ne pas critiquer, de ne pas juger, simplement d'enregistrer.

QUELQUES ASPECTS TECHNIQUES

Dans la dernière section de ce texte, j'aimerais apporter quelques indications techniques susceptibles de vivifier et d'approfondir le travail avec le journal. Il s'agit de l'utilisation des dialogues, de l'imagerie mentale, de la visualisation, d'autres modes d'expression comme le dessin, les collages, le graphisme, des cartes d'exploration et de la rétrospective quotidienne. Ces techniques représentent d'autres voies d'accès à notre monde intérieur. Elles nous permettent d'éviter d'être piégés par nos rationalisations et nos défenses habituelles.

Avant d'aborder ces techniques, j'aimerais rappeler qu'il est toujours utile de commencer par prendre un temps de relaxation et de méditation, de façon à trouver en soi un autre endroit, plus calme, plus clair, d'où l'on puisse écrire. Se lancer directement dans l'écriture, c'est souvent continuer l'excitation de la journée. La relaxation et la méditation permettent de se rapprocher de la position d'observateur, la position du «soi» capable pour un temps de se retirer et de regarder ce qui se passe. Cela permet aussi de mobiliser la volonté et d'apporter clairement la conscience et l'intention à ce que nous faisons et de laisser de côté pour un temps la journée. Il faut bien comprendre par ailleurs que nous n'écrivons pas toujours de cette zone qu'est le «soi».

Il convient aussi de respecter ce qui se passe. Nous pourrions vouloir que les choses se déroulent comme nous le désirons, cependant, ce n'est pas comme cela que ça se passe. Une fois que nous avons mobilisé la volonté, le reste suit comme il le peut. Parfois cela va bien, parfois il y a plein de difficultés. Parfois le travail se fait avec plaisir, parfois c'est plus difficile et les choses ne se laissent pas cerner facilement. Le problème est d'accepter ce qui se passe et de ne pas forcer les choses. Souvent notre travail prend des directions imprévues et il faut accepter de s'y glisser. Lorsque les résistances sont trop fortes, il faut apprendre à les reconnaître et à les accepter. Si nous ne les reconnaisons pas et si nous ne les incluons pas dans notre

travail, elles vont agir autrement. Ainsi, on ne saurait forcer une image à prendre une autre direction. Il faut la suivre où elle va. Vouloir la forcer, c'est la condamner à disparaître ou à perdre son sens.

Les résistances sont plus que normales. L'écriture est une activité suffisamment difficile pour que notre organisme résiste à s'y plonger. C'est la fatigue, le temps, la déception d'une séance d'écriture ou toutes sortes d'autres manifestations qui se présentent. Une façon de procéder, c'est d'inclure ces résistances dans notre écriture. Il est possible par exemple de commencer à écrire en parlant de cette résistance, de la difficulté que l'on a à se mettre à écrire. C'est une façon de reconnaître ce fait. Une technique consiste à répéter comme un rituel ce barrage qui se présente à nous. «Je n'ai pas envie de... je n'ai pas envie de... cela m'embête de...» et de cette façon, libérer un peu de l'énergie dont nous avons besoin pour écrire. Il est important de se rappeler que c'est dans le processus même d'écriture que les choses apparaissent et s'organisent. Il s'agit souvent d'y mettre la main et le reste suit. À certains moments, se voir mentalement en train d'écrire, éprouver la concentration, le plaisir, peut être un bon moyen pour enclencher le processus.

Il faut accepter de se laisser couler dans ce qui vient. Le meilleur indice est la surprise. Les choses qui s'imposent à nous ont un caractère de vérité et même lorsqu'elles ne sont pas claires, généralement nous savons s'il vaut la peine de les suivre. Leur origine en nous fait leur valeur. Écrire pour ne contempler que ce que l'on savait déjà n'a qu'une valeur relative. Il faut écrire pour aller plus loin, pour connaître davantage. Il faut en conséquence se laisser conduire par le processus d'émergence lui-même, se plier à ses caprices.

Dans le travail avec des dialogues, l'imagerie ou la visualisation, il peut être utile de travailler d'abord les yeux fermés, puis ensuite d'écrire fidèlement ce qui s'est passé. Plusieurs personnes sont cependant capables de travailler dans l'instant présent, les yeux ouverts. Le crayon sert d'intermédiaire et il est possible de laisser se dérouler la pensée sans la contrôler, ni la diriger. Cela s'est fait dans l'écriture automatique et cela peut se faire dans un contexte de dialogue. Le crayon ne fait que transcrire ce qui s'impose à la pensée. C'est avec l'exercice que ces habiletés se

développent. Chacun trouvera la façon qui lui conviendra le mieux. Dans certains cas, il vaut vraiment la peine de fermer les yeux et de laisser apparaître des images et par la suite, de travailler avec ce qui a été donné.

• **Les dialogues** (Crampton, M.)

Un dialogue c'est ce discours intérieur qui nous habite. Un film comme Annie Hall de Woodie Allen illustre bien ce qu'est un dialogue intérieur. C'est ce que l'on se dit, ce que l'on pense de soi, des autres, ce que l'on pense que les autres pensent de nous ou d'eux; c'est la façon dont nous réagirons à une situation. Notre esprit a comme particularité de n'être jamais au repos et il s'y refuse. Même la nuit, il continue à fonctionner et à produire des sensations, des images, des idées. L'énergie qui nous habite nous utilise sans arrêt pour se dire, il suffit d'un peu d'attention, pour se rendre compte qu'en même temps que nous faisons quelque chose, écrire à la machine comme je le fais, parler avec une personne, circuler en voiture, un autre niveau d'activité se déroule en nous. Je puis penser à ce qui se passe ailleurs, à ce que je devrais faire, dire, à ce que l'autre pense de moi, à des choses qui se sont passées autrefois, ailleurs. Cet autre niveau de langage donne précisément lieu à ces dialogues intérieurs. Il s'agit de porter attention, de diriger sa conscience vers ce langage qui se dit, qui se fait. Le langage parlé est souvent remplacé par des actes, des émotions. Tout cela est porteur de signification et se déroule dans la logique du discours intérieur qui est rarement linéaire. Il s'agit d'une réalité mouvante qui se transforme sans cesse. Il est d'autant plus facile de suivre ce discours que toute autre activité a été suspendue. Il ne reste que le crayon qui écrit ce qui lui est dicté, ce que l'observateur voit, perçoit. La même chose peut être faite dans le quotidien, en présence des personnes ou des situations, mais l'entraînement nécessaire est plus long et plus complexe (Kagan, 1975).

Le dialogue sert à explorer ce qui se passe en nous, à comprendre certaines de nos dynamiques. Pour y arriver, il faut être capable de percevoir, de décrire finement l'objet de notre dialogue et d'observer nos réactions. Dans certains cas on peut aller jusqu'à l'identification avec cet objet. Il faut accepter de plonger dans la

situation qui s'impose à nous, en identifier les composantes et à l'occasion, devenir ces composantes et réagir comme si on était elles. Comme le propose la Gestalt, ce sont toutes des composantes de notre être et en tant que telle, chaque composante peut nous révéler quelque chose de nous-mêmes.

Parfois, il est utile de se retirer d'un dialogue et de regarder de plus loin. Avec du recul, comme un spectateur, on peut mieux percevoir ce qui est en train de se passer, cela nécessite cependant qu'à un moment ou à un autre, nous ayons été capables de nous identifier totalement. L'identification est la seule voie qui puisse nous conduire à la désidentification (Ferruci, 1982), car en définitive, on n'est jamais une seule chose; nous ne traitons toujours qu'avec une partie de nous-mêmes. Nous pouvons donc arriver à prendre du recul et simplement reconnaître un aspect de nous parmi d'autres.

Avec qui, avec quoi peut-on dialoguer? En fait, là aussi les possibilités sont sans limites. Tout peut devenir objet de dialogue intérieur. Progoff (1975) dans son magnifique ouvrage «At a Journal Workshop» décrit plusieurs types de dialogues. Il offre dans chaque cas une technique. Le lecteur qui voudrait approfondir pourra s'y référer. J'aimerais ici signaler quelques objets de dialogue et offrir une technique générale qui peut être adaptée à chacun de ces objets.

Une première zone est certainement le corps. Notre corps nous avertit sans cesse de son état, soit par des états de bien-être ou de tension. Un estomac qui creuse nous avertit de la faim, mais lorsqu'il est plein de papillons ou de noeuds, il nous informe d'autre chose. Des crampes, des tensions, un dos qui hurle, un cou tendu, des épaules qui n'en peuvent plus, un mal de tête, tout peut devenir objet de dialogue. Qu'est-ce qui se passe? Qu'est-ce que notre corps est en train de nous dire?

Nous pouvons encore dialoguer avec des personnes. Ce peut être un parent, un conjoint, un enfant, un/e ami/e quelqu'un que l'on doit renconter, un groupe, etc. Toute personne avec qui nous sommes entrés en relation, avec qui nous devons entrer en relation ou avec qui nous souhaiterions entrer en relation peut être l'occasion d'un dialogue. Quelles sont les zones de tension, de conflit? Quel type

de relation entretenons-nous avec lui/elle? Qu'attendons-nous de cette relation? Qu'est-ce que l'autre attend? Quelles sont les peurs, les attentes, les espoirs?

De la même façon nous pouvons entretenir des dialogues avec ces «personnages» dont j'ai parlé plus tôt. Tous ces aspects de notre personnalité (subpersonnalités) peuvent être temporairement isolés. Nous pouvons nous identifier et dialoguer avec un ou plusieurs d'entre eux. De la même façon, un dialogue peut exister entre deux ou plusieurs de ces «personnages». Les rôles peuvent se transformer, des contraires, des polarités émerger, s'harmoniser. La psychosynthèse offre d'intéressantes façons de travailler avec ces aspects. (Ferruci, 1982; Vargiu, 1974; Carter-Haar, 1975; Rainwater, 1979).

Les événements, les objets peuvent devenir l'occasion d'échanges. Certains objets, un livre, un crayon, des événements, un mariage, un examen, etc., sont l'occasion d'explorer ce qui se passe en nous. Un dialogue est une façon inhabituelle de faire cette exploration et peut nous empêcher de tomber dans les mêmes raisonnements, les mêmes ratic..alisations, les mêmes justifications.

Notre travail, notre métier, cette chose que l'on traîne jour après jour, nous pose aussi des questions. Nous pouvons, par un dialogue, apprendre à nous situer par rapport à cela, voir où nous en sommes. Il en est de même du loisir, de l'exercice physique, de certaines idées, de certains rêves.

Finalement, j'aimerais faire une mention spéciale de la «sagesse intérieure». Il existe en chacun de nous un endroit où se trouve une grande sagesse qui peut être représentée par une personne, un symbole, ce peut être une vieille personne, un/e enfant, un animal, ou un savant, un professeur, un héros quelconque. Devant certains problèmes à résoudre, certaines difficultés de vie, des décisions à prendre, un dialogue intérieur avec cette sagesse permet d'arriver à une autre vision des choses. Cette sagesse parle d'elle-même, parfois sur le champ, parfois plus tard et sous toutes sortes de formes. Il s'agit d'accepter et de reconnaître ce qu'elle nous communique.

Comment procéder pour faire ces dialogues? Je pourrais ici proposer des considérations qui concernent chaque type de dialogue. Dans cet article, j'aimerais me limiter à des considérations générales qui peuvent s'appliquer à chaque situation. Dans les faits, il est évident que nous ne décidons jamais à l'avance de la façon dont un dialogue va se passer; il faut le suivre, assister à son évolution et reconnaître ce qu'il faut faire. Parfois cependant, il est indiqué de ne pas chercher à aller trop vite. Le temps pris à préparer la situation, à s'immerser dans le contexte et dans le personnage peut nous permettre d'aller plus loin et de faire des prises de conscience plus profondes.

Généralement, il est bon de prendre un temps pour voir mentalement l'objet du dialogue. L'observation permet de commencer à *décrire* ce qui se passe, les personnages, les événements. C'est comme mettre de la chair autour d'un squelette. De qui s'agit-il? Comment est-il? Quel âge a-t-il? Quelle est l'allure? Souriant? Triste? Peut-on préciser la couleur, le lieu, le vêtement, l'environnement, les choses ou les personnes qui accompagnent? Il est important de chercher à apporter beaucoup d'attention aux détails, aux circonstances, aux accidents particuliers. Tout cela permet de centrer l'attention et fournit à la pensée non rationnelle des éléments nouveaux auxquels se raccrocher. Il faut se rappeler que, quels que soient les faits réels ou imaginés, la structure actuelle de notre expérience va trouver le moyen de se projeter et de nous révéler pas mal de choses à propos de nous, et de notre relation aux autres.

Une seconde dimension à laquelle il convient de porter attention, c'est le champ émotionnel qui accompagne la représentation. Comment est-ce que je me sens dans la situation? Face à tel événement? Tel personnage? Telle circonstance? Quels sentiments m'habitent? Comment l'autre réagit-il? Il convient de décrire ces sentiments, de les suivre, de les voir se transformer au besoin. C'est là l'aspect énergétique du dialogue et c'est souvent l'émotion qui va conduire la suite. Rester en contact avec l'émotion présente, la laisser émerger, c'est se donner des chances d'aller vers ce qui existe vraiment dans l'instant.

De cette position, il est possible de dire ce que l'on a à dire, ce qui veut se dire. Des voix peuvent s'imposer, des gestes s'exprimer, des symboles, des métaphores surgir. Encore là, il est bon de décrire ces gestes, ces symboles, ces métaphores et de rester avec eux et ce qu'ils expriment. Nous devons écouter, percevoir la réaction de l'autre et continuer l'échange qui veut bien se présenter. Encore une fois, il est important de ne pas censurer, ni détourner, ni forcer; simplement laisser se dérouler dans la logique inhérente au dialogue.

Une fois le dialogue entrepris, nous pouvons chercher à savoir ce que cette partie de nous, ou ce personnage veut de nous. Quelles sont ses attentes? Quels sont ses besoins et qu'est-ce que nous sommes prêts à faire pour lui? Reconnaître les vrais besoins dont il est question.

Généralement, c'est un bon moment pour devenir ce personnage, cette partie de nous, ces événements. L'identification la plus totale possible permet une nouvelle perspective, une nouvelle attention aux émotions qui nous habitent. Comment nous sentons-nous dans ce personnage? Comment percevons-nous la personne avec qui nous sommes en train de dialoguer? Cette fois le dialogue peut repartir et nous pouvons suivre une fois de plus ce qui se passe et chercher à savoir ce que cette partie attend de nous. L'identification nous donne un autre point d'observation pour nous voir et identifier nos besoins profonds.

Si des changements de personnages se produisent en cours de route, si des changements dans les réactions physiques ou émotionnelles surviennent, il est important de les laisser se produire, de les décrire et de les laisser nous conduire vers la fin du dialogue. Habituellement, il est possible de reconnaître assez bien le fait qu'une pièce d'écriture soit rendue à sa fin. Le plus souvent un sens se dégage, s'impose de lui-même. Il est important de porter une attention spéciale à la qualité des relations qui s'établissent entre les parties. Il est possible de prendre un temps pour écrire ce qui se dégage, ce que l'on peut retirer de la situation. La qualité de l'énergie qu'il y avait dans un dialogue devient souvent disponible pour notre quotidien.

Il arrive que nous puissions immédiatement nous placer du point de vue de l'autre élément avec lequel nous voulons dialoguer. Ainsi, en dialoguant avec un enfant, nous pouvons commencer par percevoir qui il est, comment il vit, comment il réagit, de quoi il a l'air et de là, de cette position privilégiée, la sienne, commencer le dialogue. Le plus souvent les perceptions changent et les rapports s'établissent autrement.

Les problèmes dans un dialogue consistent surtout à identifier les personnages, à leur laisser le temps de prendre forme et à écouter leur message. Il faut aussi reconnaître ce qui se passe, ce qui s'est passé et l'accepter. Le problème n'est jamais d'enlever, ni de faire disparaître quoi que ce soit de notre vie mais bien, l'ayant reconnu, de l'inclure à notre quotidien comme une partie de soi dont il faut tenir compte. L'acceptation et l'harmonisation ne se font pas nécessairement dans un même dialogue. Dans le temps, d'un dialogue à l'autre, il est possible de se rendre compte que les choses changent, se transforment. Notre relation à notre corps, à certains personnages peut changer, évoluer (Vargiu, 1973).

Nous avons tous à développer une certaine empathie, une acceptation pour les parties de nous-mêmes. Nous sommes ce que nous sommes, uniques, pleins de valeur; mais il nous faut reconnaître, accepter et affirmer nos forces et nos limitations, elles font partie de nous. Durant ces dialogues, nous faisons appel à des représentations très précises et dans les faits, les dialogues ne sont qu'une forme particulière d'imagerie.

Une autre façon d'écrire des dialogues, c'est d'écrire des lettres. Cela peut se faire avec tout. Je peux écrire une lettre à mon cerveau, à un ancien professeur ou à un cauchemar qui me suit jour après jour. Il s'agit de suivre spontanément tout ce qui veut se dire, s'exprimer. Il est important de garder en tête, le plus clairement possible, que nous nous adressons vraiment à quelqu'un. Dans le cas où il s'agit de vraies personnes, il est possible d'écrire une lettre, et de ne pas l'envoyer. Une autre réflexion doit être faite s'il est question d'envoyer réellement la lettre. Alors que dans l'écriture libre, toute censure doit disparaître, lorsqu'on écrit pour de vrai, il est bon de considérer le fait que l'autre personne n'est pas nécessairement dans le même pro-

cessus et qu'en conséquence, elle peut ne pas comprendre ce qui se passe ou même mal réagir à ce qui est exprimé.

On peut aussi s'écrire des lettres à soi-même. Par exemple on peut se mettre dans la peau de n'importe quel de nos personnages intérieurs et écrire de cette position. Le «soi», la sagesse intérieure peut aussi nous écrire. De telles lettres peuvent même être mises à la poste et le fait de les recevoir, quelques jours plus tard, ou à certains moments choisis, peut nous permettre de voir la réalité sous un autre jour.

- **L'imagerie mentale et la visualisation**

L'utilisation de l'imagerie mentale et de la visualisation permet d'éviter le piège de la pensée logique. Les images nous viennent d'on ne sait où; elles ont leur logique propre, leur mouvement. Nous n'avons qu'à les suivre là où elles nous mènent. Souvent nous n'en comprenons pas la signification et ce n'est qu'en cours de route que le sens apparaît. Les processus en jeu dans la visualisation sont du même ordre que ceux qui oeuvrent durant le rêve. Il s'agit de processus associatifs, analogiques qui utilisent des symboles à la place de la réalité. Ils répondent des processus primaires.

Nous pourrions distinguer différentes sortes d'images. Le lecteur pourra se référer à Horowitz (1978), Samuels et Samuels (1975). Ici, je me limiterai à signaler le type d'images auquel nous faisons le plus souvent appel dans ce type de travail. Il y a bien sûr les images qui nous viennent des rêves que nous pouvons utiliser. La totalité du rêve peut être prise ou simplement une partie.

Parfois des images s'imposent à nous. Il s'agit de les accepter et de les prendre comme telles. Parfois il n'y a pas d'image et il faut rester en contact avec ce qui nous habite, relaxer et laisser une image s'imposer à nous. Ces images spontanées sont importantes, car elles naissent de l'instant présent et nous permettent de rejoindre ce qui nous habite. Nous pouvons aussi nous voir, nous revoir dans une situation imaginée ou déjà vécue.

Avant de faire appel à de l'imagerie, il est nécessaire de calmer l'organisme par une courte relaxation. Puis le contact se fait avec l'image qui nous est donnée. Il faut accepter ce qui vient, même si nous sommes parfois étonnés ou apeurés. Il faut laisser le temps aux choses de se construire. Alors que parfois les images s'imposent et viennent immédiatement, d'autres fois elles prennent plus de temps à se préciser. Il faut se rappeler que si la majorité des images sont visuelles, il est possible et fréquent d'avoir des images auditives, olfactives, gustatives et kinesthésiques. Dans certains cas, il n'y a que le sentiment d'une présence, le sentiment de savoir ce qui se passe, même si on ne peut rien «voir». Cela suffit pourtant pour travailler, pour comprendre ce qui se passe, pour prêter des voix à ce qui est là.

L'imagerie, c'est le langage de l'intuition et de l'inconscient. C'est l'instrument que prend une partie de nous, fortement associée au cerveau droit, pour nous laisser savoir ce qui l'habite, pour nous livrer la connaissance qui s'y trouve. Le mouvement propre à ce type de pensée nous conduit et il est important de se laisser guider par ce qui se passe, d'entrer dans une autre logique.

Il est possible de travailler avec l'imagerie de la même façon qu'avec les dialogues. D'une part, il faut être attentifs, observer les images, les décrire finement, les situer dans un contexte. Il faut aussi devenir attentifs aux émotions qui apparaissent avec les images. L'imagerie est reliée de très près aux émotions et à la motricité. Dans les dialogues, des gestes peuvent se joindre à l'image. Il est important d'écouter et de suivre ces réponses de façon à pouvoir en comprendre le sens. Il y a là des besoins, des désirs qui s'expriment. Le type de relation, l'attitude que l'on a à l'égard de ce qui nous arrive peut être pris en considération. Nous pouvons aussi nous identifier à l'image, au symbole, devenir ce symbole et nous engager dans le même processus de dialogue.

Il n'est pas nécessaire d'interpréter les images ni les symboles. Ils sont multiples et ne sauraient être réduits à une seule interprétation. C'est dans le contexte de notre vie, de ce qui nous est arrivé, de notre histoire personnelle, de séries d'événements ou de symboles que l'on peut mieux dégager le sens d'une imagerie. (Beaudet, 1933). D'une imagerie à l'autre, les symboles se transforment ou sont rem-

placés par d'autres, qui visiblement ont la même signification. Généralement, la personne qui fait la visualisation comprend le sens de ce qui se passe pour elle et les indices de cette compréhension se retrouvent souvent par un déplacement au niveau du corps (Gendlin, 1978). La respiration comme le senti corporel (felt sense) peuvent se transformer. Le sens nous appartient et nous pouvons toujours, à la suite d'une visualisation, nous demander ce que nous pouvons faire dans notre quotidien avec ce qui se trouvait dans l'image ou l'énergie qui était présente. Il s'agit d'ancrer ce qui nous est donné, de l'enraciner dans notre réalité quotidienne. Il peut s'agir de précautions à prendre, d'attitudes à développer, de stratégies qui pourraient être utiles, de questions qui ont été soulevées.

Parfois, les images ne parlent pas et elles nous laissent dans un état insatisfaisant. Rien ne peut être forcé et il faut accepter qu'il n'y ait pas de clarification chaque fois que la visualisation est utilisée. Il s'agit d'une simple technique et elle n'apporte que ce que notre organisme lui-même peut apporter.

Jung a décrit le processus d'imagination active (Jung, 1964). Il s'agit aussi d'une technique d'imagerie. Nous pouvons toujours prendre un rêve, un rêve éveillé, une fantaisie, le/la poursuivre, le/la mener à sa fin, comme si nous continuions le rêve. Il s'agit de laisser se construire la suite, de la laisser se dérouler. Ici aussi, nous pouvons utiliser les mêmes techniques pour en comprendre le sens. Dans toute imagerie, le sens vient de nous et chaque partie de ce qui nous est donné est par certains côtés, fussent-ils très éloignés, une partie de nous (Perls, F., 1972).

Une autre façon d'utiliser l'imagerie, c'est d'évoquer en nous certaines qualités, un certain type d'énergie. Parfois, il convient de retrouver des moments dans notre vie où nous avons «expériencé» certaines qualités comme le courage, la volonté, la joie, la compassion (Ferruci, 1982). Ces qualités sont les qualités du «supraconscient» (Assagioli, 1965). Toutes les zones de l'inconscient doivent être rapatriées, des plus primitives aux plus élevées. Nous ne pouvons cependant pas jouer indûment avec cela, sans aligner notre vie avec ces processus. Il est possible de retourner en imagerie à des périodes où nous étions habités par ces qualités, de nous revoir mentalement, d'entrer en contact avec l'énergie qui nous habitait à cette épo-

que. Il est bon de redécrire les lieux, les circonstances, de revoir comment on était, quelles émotions nous habitaient. Le type de relations que nous entretenions, les attitudes que nous avions à l'égard des autres, les actes faits. Tout peut avoir son importance et permettre d'amplifier en nous cette qualité que nous recherchons. Nous pouvons de nouveau nous laisser habiter par cette qualité et par la suite, voir comment nous pouvons la transposer, l'enraciner dans notre quotidien.

L'imagerie devient un instrument pour remettre à notre disposition l'énergie disponible dans notre organisme. Nous pouvons faire beaucoup de choses au niveau de la simple représentation. Naomi Remen (1981) propose que l'imagerie soit utilisée pour répéter au sens théâtral du terme ce que l'on désire voir arriver dans notre vie. Elle parle de «répétition matinale» (morning preview). Chaque matin, avant de commencer la journée, nous pouvons par visualisation, nous voir en train de faire ce que nous souhaitons réaliser. Ainsi je puis me voir ayant telle attitude avec tel/le étudiant/e, voir ses réponses, ajuster ce que je pensais et graduellement installer un comportement souhaité. C'est une façon de tendre son organisme dans une certaine direction, de mobiliser la volonté et de devenir responsable, et capable de choisir ce que nous voulons.

La visualisation, comme les dialogues, sont des outils, des instruments. Nous pouvons faire appel à eux pour aller plus loin en nous. De ce point de vue, ils peuvent nous permettre d'enrichir considérablement notre écriture. Ces instruments sont souvent plus efficaces lorsqu'ils sont utilisés avec un guide. Il est toutefois possible de les utiliser seul ou directement en écrivant et avec le temps, de développer les habiletés nécessaires.

- **Les dessins, collages, graphiques**

Il n'existe pas que le langage parlé et l'image. Il est possible d'utiliser dans un journal d'autres formes d'expression. Ainsi, certains utiliseront des dessins. Qu'est-ce qui se passe entre moi et telle personne? Il est possible qu'un dessin, si simple soit-il, me permette de mieux comprendre la nature de ma relation. Là aussi,

il s'agit de laisser venir ce qui s'impose à nous et de respecter cela. Dessins, illustrations, collages, montages sont d'excellents outils. Ils impliquent davantage le corps, la motricité. Leur langage ne se réduit pas et ce sont d'autres zones d'expression qui sont mobilisées.

Les graphiques sont souvent utiles. On peut représenter des choses par des histogrammes, des courbes, des proportions de temps. Cappachione (1970) propose plusieurs techniques de ce type. Je pourrais, par exemple, illustrer l'emploi du temps de ma semaine par une assiette de pourcentages comme celle utilisée pour montrer où va l'argent de nos impôts. Je pourrais tracer les grandes lignes de mon évolution pédagogique par des panneaux le long d'une route, par une spirale, etc., (Paré, 1977).

Les mandalas dont parle Jung (1964) sont aussi une façon de laisser venir ce qui nous habite, ce qui peut le mieux nous traduire à un autre niveau que le langage parlé. Nos dessins spontanés, nos gribouillis cachent souvent une sagesse que nous ne savons plus reconnaître. Je me rends compte que souvent mes dessins m'informent sur ce qui se passe durant une réunion: l'atmosphère tendue, le fouillis de la pensée, etc.

Je crois finalement, que parfois il convient de passer par d'autres voies, que le graphisme. Certains ont une envie profonde de bouger, de danser, d'autres associeront certaines musiques, certaines chansons. C'est une autre source de connaissance. Il faut aussi accepter le fait que, dans certains cas, il ne soit pas utile d'écrire. Nous pouvons simplement prendre une technique qui nous permette d'entrer en contact avec nous. Danser, chanter, c'est une autre forme d'expression, qui a une autre logique et fait appel à d'autres habiletés, d'autres contenus (Eisner, 1982). Nous pouvons être loin du journal et pourtant continuer à poursuivre le même but.

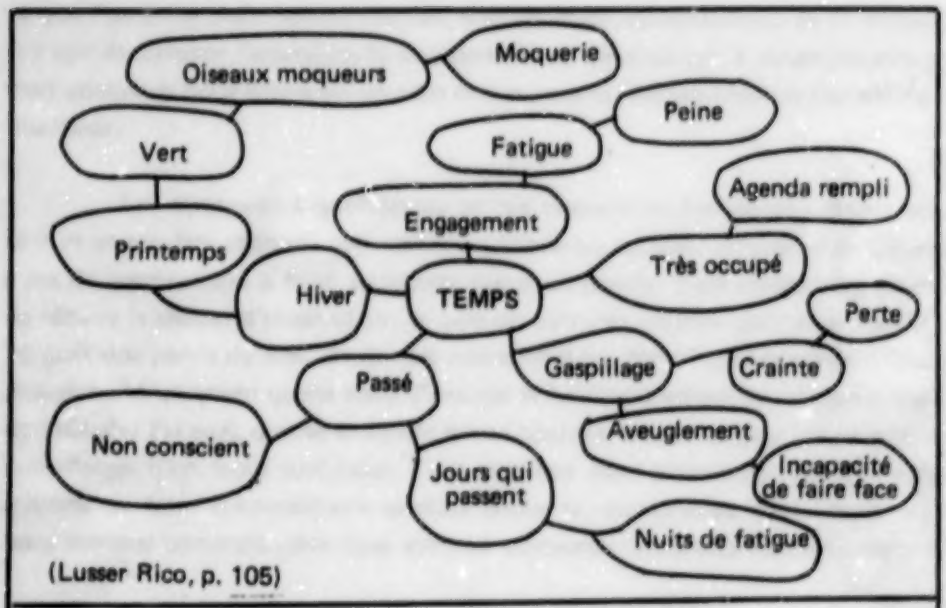
• **Les cartes d'exploration**

J'ai déjà présenté (Paré, 1977) ailleurs comment utiliser les cartes d'exploration pour déblayer une zone de travail possible ou pour rendre compte de ce qui a été fait après coup dans une classe. Ces mêmes cartes d'exploration peuvent être utilisées pour démarrer un processus d'écriture. Comme l'exprime Lusser Rico (1983), il faut trouver un moyen de faire appel au cerveau droit, de façon à ce qu'il fournisse un matériel nouveau au cerveau gauche. Autrement dit, à cause de nos conditionnements antérieurs, l'écriture est devenue un processus éminemment logique et linéaire. Il est bon de trouver une technique nous permettant de déjouer cette logique et de rejoindre une autre partie de notre cerveau. C'est à cela que servent les cartes d'exploration, (les «clusters» chez Rico 1983, «brain patterns» chez Buzan, 1974).

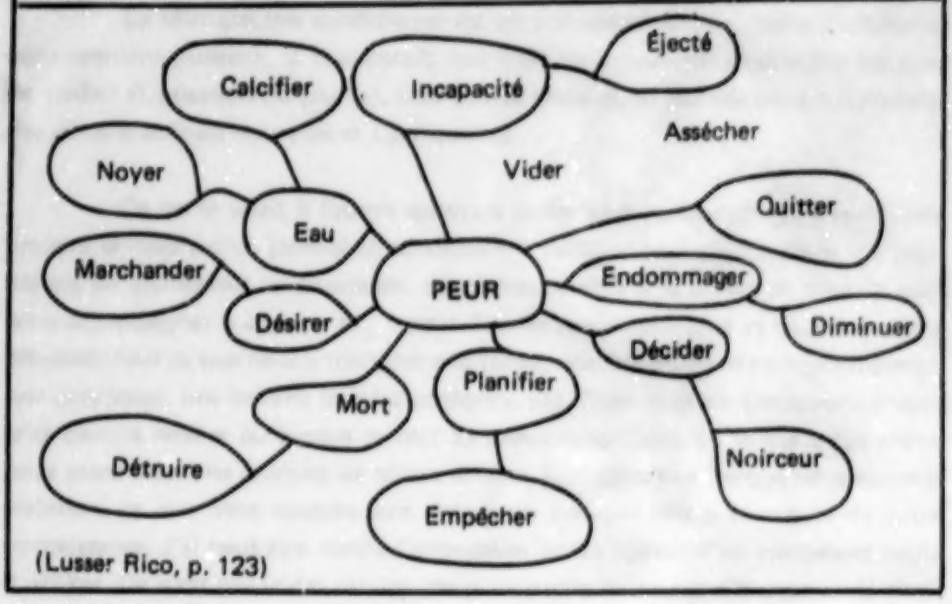
Rico propose de partir d'un mot, d'un fait, d'un événement et très rapidement laisser s'associer tout ce qui nous vient. Il faut continuer jusqu'à ce que l'on sente, soit que l'on a fait le tour de ce qui nous vient, ou que quelque chose est en train de s'organiser. À partir de ce qui apparaît dans la carte d'exploration, nous pouvons commencer à écrire en revenant au besoin à cette dernière. Elle sert à faire émerger rapidement, sans suite logique ce qui nous habite. Elle sert de déclencheur au processus d'écriture par la suite elle peut être abandonnée. (Voir page suivante.)

• **La rétrospective quotidienne**

J'aimerais terminer ces indications techniques par la présentation d'une technique utilisée en psychosynthèse (evening review, Synthesis) et qui me paraît utile pour dégager des éléments de notre quotidien. Il s'agit, à chaque jour, à des moments qui nous conviennent mieux, de prendre une dizaine de minutes pour revoir la journée. Comme toujours, il convient de prendre les premières secondes pour relaxer et trouver en soi une position d'observateur. Il est important de se contenter d'observer, sans commenter ni juger. Le problème n'est pas de savoir si



(Lusser Rico, p. 105)



(Lusser Rico, p. 123)

ce que l'on a fait était bon ou mauvais, mais de revoir, de contempler de l'extérieur. Il s'agit de ramener l'attention, la conscience à ce qui s'est passé. Analogiquement, c'est comme si nous étions sur un pont et que nous regardions couler la journée sans intervenir.

La rétrospective quotidienne se fait toujours en partant de l'instant présent et en reculant moment par moment, période par période, jusqu'au réveil. Il n'y a pas de commentaire à faire, seulement des observations. Il est possible cependant de réduire le champ d'observation. Je puis par exemple, regarder plus attentivement où était une partie de moi, un de mes «personnages» durant tout ce temps. Je puis regarder attentivement quelle sorte d'énergie m'habitait à différents moments, quelles attitudes j'ai eues, quelles émotions m'ont habitées, etc. Le langage intérieur peut faire l'objet d'un focus particulier. Tout peut être objet d'attention. Lorsque nous sommes en train d'«enraciner» quelque chose, la rétrospective quotidienne peut nous montrer comment nous nous sommes comportés face à cela durant la journée.

La rétrospective quotidienne est un instrument simple, facile à utiliser et étonnamment puissant. Il m'apparaît, que c'est un instrument susceptible lui aussi de vivifier l'utilisation du journal. Une courte revue de la journée peut nous révéler des pistes d'écriture nouvelles et significatives.

Ce texte visait à fournir quelques indications permettant de mieux comprendre la nature d'un journal et conduisant à l'utiliser plus efficacement. Le journal est un instrument de croissance, de développement à la portée de tous. Il peut nous accompagner n'importe où, il peut devenir notre confident et nous pouvons y retrouver tout ce que nous y mettons: nos forces, nos faiblesses, nos projets d'avenir, nos croyances, nos besoins les plus profonds, etc. C'est aussi un instrument d'intégrité dans la mesure où il nous permet de mieux nous connaître et par le fait même nous place dans une position de mieux réaliser, jour après jour, ce que nous sommes vraiment, ce que nous voulons être. Nos actes peuvent être à la mesure de notre connaissance. J'ai peut-être donné l'impression qu'il s'agissait d'un instrument facile à utiliser. Ce n'est pas le cas car son usage demande beaucoup d'énergie et de disci-

pline. Nous sommes seuls responsables de son utilisation et comme tout ce qui touche notre choix, notre responsabilité, c'est très difficile. Il en est souvent ainsi. Les choses les plus importantes sont parfois difficiles et prendre soin de nous n'est jamais acquis.

LA SUPERVISION DU JOURNAL

Il est évident pour moi que le journal est un instrument hautement puissant. Son utilisation débouche sur des contenus hautement intimes et il ne saurait être question en aucune façon de forcer cette expression et encore moins de s'y immiscer contre la volonté de celui qui écrit. En même temps une écriture peut facilement s'enfermer sur elle-même et demeurer un processus d'exploration sans jamais en devenir un de communication. Le premier peut exister sans le second, mais il m'apparaît qu'à l'occasion, la communication peut enrichir et enraciner tout le processus.

Que l'on soit tuteur, superviseur ou thérapeute, on doit approcher la lecture d'un journal en prenant un minimum de précautions. Les conséquences sont trop graves pour que cela soit fait au hasard. Les considérations qui suivent sont susceptibles d'aider un superviseur à mieux comprendre sa tâche et à éviter certains comportements qui viendraient bloquer tout le processus. L'expérience du projet d'intégration de la formation (PIF) nous a montré que l'écriture du superviseur peut être très importante et enrichissante pour l'étudiant/e. Les participants/es à ce projet nous ont dit comment ils/elles ont profité de l'écriture d'un journal et comment nos commentaires, nos questions ont été à l'occasion sources de réflexion.

Le journal, il faut bien le comprendre, n'est pas un devoir, un travail que l'on donne à faire à des étudiants/es, des enseignants/es. C'est un outil de développement grâce auquel une personne explore sa réalité et descend graduellement au plus profond d'elle-même. Il est évident que, non seulement nous ne pouvons pas contrôler ce processus de l'extérieur, mais encore, il faut l'approcher avec beaucoup de délicatesse et de précautions. Ce que la personne nous offre à lire, c'est sa vie. Tout geste maladroit risque d'arrêter le processus d'écriture.

Généralement, celui ou celle qui supervise le journal occupe une place plus large dans la vie de l'étudiant/e. On imagine mal quelqu'un qui n'aurait comme fonction que de lire les journaux. Le plus souvent, il s'agit d'un superviseur de stages, d'un responsable de la formation pratique. Il peut aussi s'agir d'un professeur qui travaille avec l'étudiant/e à l'intérieur d'un ou de plusieurs cours. Un tuteur, celui/celle qui rencontre régulièrement l'étudiant/e pour le/la guider dans ses études peut aussi avoir accès au journal de l'étudiant/e. Autrement il arrive que ce soit un thérapeute ou un guide (psychosynthèse) qui puisse lire le journal. C'est à l'intérieur d'un contexte plus large de connaissance mutuelle que doit se situer le journal et sa supervision.

Le journal véhicule des choses d'une telle intimité que le fait de les laisser lire par le premier venu est impensable. Le simple fait de savoir que cela sera là peut empêcher certains matériaux de se présenter à la conscience. Une relation longue, intense et soutenue doit s'établir pour qu'une telle lecture puisse avoir lieu et la personne qui écrit doit toujours conserver le pouvoir de ne pas faire lire ou de pouvoir retirer à sa guise des parties de ce qui a été écrit.

Je crois qu'il est souhaitable, voir indispensable, que le superviseur ait lui/elle-même l'expérience du journal. Avoir écrit, avoir connu les phases, les difficultés par lesquelles passe celui/celle qui écrit permet de mieux comprendre et de mieux respecter le cheminement de l'autre. On ne peut pas exiger des autres des tâches difficiles si on ne les a pas soi-même éprouvées. Il faut d'abord être soi-même les changements que l'on souhaite voir apparaître chez les autres (Lorrance, Pike, 1980). Avoir écrit, avoir exploré sa propre personnalité offre plus de sécurité, une meilleure compréhension et permet de se situer à un certain endroit pour intervenir. En termes simples, cela permet de savoir de quoi l'on parle, de quoi il est question.

La personne qui nous permet de lire ses écrits nous fait un cadeau inestimable. C'est sûrement la dernière chose que l'on puisse faire que de donner accès à notre monde intérieur. Il faut un climat de confiance, de support et d'amour. Tout autre contexte ressemblerait davantage à un viol ou à du voyeurisme qu'à de la formation véritable. Même dans un contexte de formation, rien ne peut nous donner le

droit de franchir le seuil de l'intimité d'une personne. Rien ne peut nous justifier de forcer quelqu'un à faire des analyses profondes, personnelles sans son consentement. Il n'y a qu'une voie, celle de la compréhension, de l'amour. C'est de cette position que l'on peut avoir accès à ces données, les partager et supporter la personne qui nous les communique.

Il faut une vision bi-focale. D'un côté, la personne va explorer tous les dédales de sa personnalité, de son métier, analyser ses propres difficultés, reconnaître ses limites. Il pourrait être facile de ne considérer que la zone de faiblesses et de porter des jugements amers. Cela ne peut que nuire à la personne qui n'attend que notre aide et notre appui. C'est de «soi» à «soi» qu'il faut se situer. Il y a en chacun de nous, professeur/e, étudiants/es, qui que nous soyons, une partie de notre être, le «soi» qui reste vivant. C'est au «soi» que l'on s'adresse. Il m'apparaît que c'est le principe le plus important en supervision. Même lorsqu'on est mis face aux difficultés d'une personne, il convient de rester en contact constant avec le «soi» de cette personne. Les difficultés ne sont que des phénomènes temporaires, qui nous permettent d'entrer en contact avec cette énergie plus profonde qui nous habite et nous dirige. Il s'agit donc avant tout de deux humains, qui vont se rencontrer dans ce qu'ils ont de plus élevé, de plus humain, et qui vont communiquer à ce niveau dans l'espoir, l'amour et la compassion.

Il faut bien se dire que le journal n'est qu'une petite partie de la formation. Il faut situer cet outil dans la totalité de la formation. L'étudiant/e vit dans un milieu culturel et familial donné. Il/elle a suivi des cours, participé à des ateliers. Il/elle se retrouve en classe, au travail, avec des enfants, des enseignants/es, une équipe-école, des parents. Il/elle n'est guère préparé/e et on ne saurait y être préparé par les seuls cours. Non seulement il/elle va éprouver les difficultés normales du métier, éprouver sa personnalité, sa formation dans une situation stressante, pleine de risques, mais il/elle va devoir en plus écrire sur ce sujet et laisser lire ce qu'il/elle écrit. Pour comprendre, le superviseur doit connaître le contexte général. Il ne peut décemment demeurer à son bureau et lire occasionnellement les journaux. Il doit connaître les étudiants/es, les rencontrer, aller en classe, rencontrer les ensei-

gnants/es, les enfants. Bref, il faut connaître la situation générale pour pouvoir comprendre et le cas échéant, aider ou soutenir l'étudiant/e.

L'écriture ne peut se faire que dans un contexte de liberté, d'autonomie. C'est l'étudiant/e qui écrit et cela ne peut se faire que d'un mouvement intérieur, d'une décision volontaire. Le niveau de l'écriture ne peut souvent être décidé d'avance. Il suit une progression graduelle qui va avec l'expérience d'écrire et ce qui a précédé. En forçant ce processus, en exigeant, en menaçant, en contrôlant, on n'obtiendra toujours que ce que l'étudiant/e voudra bien nous donner. Les limites sont imposées par les possibilités de la personne qui écrit et par la sécurité du contexte.

Le journal, si nous voulons en respecter l'intimité et permettre la libre expression, implique que nous comprenions et acceptions la réalité de l'étudiant/e. Le premier élément de cette réalité, c'est qu'écrire pour celui qui n'en a pas l'habitude, c'est très difficile, menaçant et qu'il lui faut s'apprivoiser.

Cela prend du temps. De la même façon le processus d'exploration, d'introspection n'est pas familier, et la formation reçue par les étudiants/es ne les a pas du tout préparés/es à ce type de réflexion. Au contraire, généralement on leur a expliqué les dangers de l'introspection au plan scientifique. Il faut aussi comprendre, qu'enseigner est un métier difficile, épuisant et qu'après une journée de travail, il est plus que normal qu'un/e étudiant/e n'ait plus l'énergie physique nécessaire pour écrire. Apprendre à respecter son organisme est aussi un apprentissage à faire.

Comme superviseurs/es, nous aurons à exiger des étudiants/es un journal, à les encourager à le rédiger et pourtant il faudra faire cela en comprenant comment cela peut être difficile, comment à certains moments, il n'est pas du tout indiqué d'écrire. C'est une tâche délicate de maintenir la direction, les exigences et en même temps de comprendre et d'aider l'étudiant/e à respecter son propre processus, ce qui est le mieux pour lui/elle. Il y a là un équilibre difficile à réaliser. Ca ne sera toujours que l'étudiant/e qui écrira et qui pourra le faire. De l'extérieur nous ne pourrons jamais qu'être témoins de ce merveilleux processus. Nous pouvons cependant facilement devenir des instruments de blocage.

La lecture de journal doit aussi se faire dans la plus haute confidentialité. L'étudiant/e n'écrira jamais que s'il/elle est certain/e que nous garderons cela pour nous. Sans cette certitude absolue, qui oserait communiquer ses sentiments, ses difficultés, ses faiblesses? Qui oserait faire des analyses personnelles profondes? La confidentialité exige que nous ne parlions à personne de ce qui est écrit, à moins que l'étudiant/e nous y autorise formellement. L'enseignant/e n'a pas accès à cela, les enfants non plus, pas plus que la direction de l'institution ou les autres professeurs. Si tel devait être le cas, l'étudiant/e devrait en être informé/e.

Il est important de laisser connaître notre intérêt aux étudiants/es. Ils/elles ont besoin de savoir que ce qu'ils/elles font est important pour nous et que cela nous importe. Bien sûr, nous pouvons nous informer, prendre le temps pour en parler, nous inquiéter, mais l'essentiel va se faire dans la lecture. Je crois (Paré, Laferrière, Dumas, Gervais, 1982) que la meilleure façon de faire connaître notre intérêt pour le journal, c'est de le lire rapidement et fréquemment. Nous avons trouvé qu'une lecture au quinze jours permet un contact excellent. Cela représente une somme de travail appréciable, surtout si nous ajoutons les commentaires dont je parlerai plus loin. Cela ne représente cependant pas plus de travail que pour celui/celle qui écrit le journal. Nous avons trouvé que les commentaires ont avantage à être retournés dans les 48 heures, sans quoi ils se dévitalisent rapidement et sont difficiles à intégrer par l'étudiant/e.

Certaines qualités sont nécessaires chez celui qui lit et ce sont les qualités que Rogers (1966) a attribué au bon thérapeute. La première qualité est sûrement le respect. Il ne faut pas accepter de lire un journal si nous ne sommes pas disposés à accepter ce qui y est exprimé, tout ce qui y est exprimé, à propos des personnes, des institutions, de quoi que ce soit. J'ai insisté sur le fait que l'étudiant/e doit avoir pleine liberté du côté de la forme, du contenu et du langage. L'acceptation doit se faire à ces différents niveaux. Cela ne veut pas dire que nous ne réagirons pas, mais ce sera «notre» réaction. L'étudiant/e doit aussi pouvoir parler de son propre superviseur/e et il/elle ne le fera que si il/elle sait que cela sera reçu par lui/elle. Des demandes spécifiques peuvent lui être faites, des oppositions.

S'il faut respecter ce qui est écrit, il faut aussi respecter ce qui est caché. Certains/es de nos étudiants/es ont cru bon de se faire un journal parallèle auquel nous n'avons jamais eu accès. Cela est facile à accepter si le rapport qui s'établit en est un de confiance mutuelle. Chaque étudiant/e doit écrire pour lui/elle et non pour nous, superviseurs/res. Il/elle doit prendre les moyens nécessaires pour aller plus loin dans sa démarche.

Le respect, je l'ai indiqué, implique aussi le respect du processus d'écriture et du processus d'introspection. Ceux qui travaillent avec le corps savent que l'on ne force jamais une colonne vertébrale ni un muscle. En l'exerçant graduellement nous acquérons une plus grande souplesse, une force accrue. Il en est ainsi au plan psychologique, même si souvent, les mécanismes nous échappent. Forcer, exiger, c'est souvent provoquer des régressions, des fermetures, des résistances bien justifiées. Respecter son organisme, son corps, son psychisme, répondre à ses besoins, inclure à notre vie ses particularités est une des choses les plus difficiles à apprendre. Le/la superviseur/e a aussi à enseigner cela aux étudiants/es à travers son travail et son exemple.

La supervision est un acte gratuit dont on ne peut facilement attendre de retour. Il nous est donné d'entrer en communciation avec quelqu'un, de connaître son cheminement et c'est déjà une grande faveur que la personne nous fait. Nous ne pouvons exiger d'elle des détails inutiles, des gratifications, des remerciements. La personne est ce qu'elle est et il faut la reconnaître pour ce qu'elle est, sans condition, sans limitation. Je l'ai signalé, il y a chez tous cet aspect positif, essentiel avec lequel nous sommes en communication. Lorsque nous acceptons une personne comme elle est, nous acceptons aussi ce qu'elle va devenir. Chacun a en lui/elle-même tout ce qu'il lui faut pour se transformer et devenir, jour après jour, d'avantage ce qu'il/elle est, unique. Accepter quelqu'un comme il est, pour ce qu'il est, c'est aussi accepter cette capacité de transformation inhérente à sa nature, c'est accepter le fait que c'est la personne elle-même qui seule pourra décider dans quel sens et à quel moment se fera la transformation. Notre plus grande gratification demeurera toujours la perception de cette transformation et l'acceptation par la personne de ce qu'elle est.

L'empathie est une autre qualité essentielle. Il n'y a qu'un point de vue possible pour lire un journal et c'est celui de l'étudiant/e. Tout autre point de vue est intenable. Il s'agit d'une expérience subjective, qui ne prend son sens que dans la conscience de celui/celle qui l'a écrite. Cela ne nous empêche pas de penser, de réagir et même, dans certains cas, lorsque cela apparaît approprié, de faire connaître notre réaction. Cependant il s'agit de quelque chose qui a été «expériencé». Il n'est pas possible de ne pas le recevoir tel quel, pour ce que cela représente pour l'autre. La capacité de comprendre les schèmes de référence de l'autre, de comprendre son monde intérieur est essentielle si nous voulons continuer la communication.

Est-il indiqué de fournir nos commentaires écrits ou verbaux aux étudiants/es? Cela est délicat, mais lorsque le climat est bon, cela peut se faire. Notre expérience a été d'écrire au crayon de plomb nos commentaires, en prenant autant de soin que l'étudiant/e a lui/elle-même pris pour écrire. C'est encore une façon de laisser savoir tout le respect que nous portons à ce qui est écrit. L'étudiant/e peut effacer ce que nous écrivons et retrouver son texte intact. (Cela ne s'est pas produit à ma connaissance, mais c'est une porte ouverte.) Nos commentaires étaient souvent écrits en marge, ou au revers des pages et généralement, nous prenions une page à la suite du texte de l'étudiant/e pour faire une synthèse de ce que nous percevions, et notre propre écrire. Nous prenions soin de dater nos commentaires. Très souvent un véritable dialogue s'engageait à l'intérieur du journal, l'étudiant/e réagissant à nos interventions. Je crois qu'il faut que le/la superviseur/e écrive en s'impliquant lui/elle aussi, le plus profondément possible. Il n'est guère possible de demeurer observateur froid et distant; comme superviseur/e nous devenons partie prenante de ce processus.

Nous pouvons avoir toutes sortes de réactions comme superviseur/e, mais notre rôle n'est pas de juger, de contrôler, ni des sanctionner. Il s'agit de comprendre, de supporter, d'encourager. Souvent il s'agit de laisser transparaître notre émotion devant ce qui nous est communiqué. Il faut laisser savoir que cela nous touche, nous émeut, nous bouleverse si tel est le cas. Le plus souvent, nous ne pouvons qu'être témoins des événements, des émotions, des crises, mais il est possible de laisser savoir que nous sommes vraiment là.

Il est parfois utile de simplement refléter, de redire de façon simple, claire, ce qui nous paraît être le contenu d'un passage. Il arrive qu'on puisse le faire apparaître. Il faut un certain recul pour comprendre. Le moment d'expression ne nous révèle pas toujours la richesse de ce qui est dit immédiatement. Il est parfois bon de signaler certains points qui nous paraissent être des crêtes de vagues, des points saillants. Cela se fait aussi au moment où l'on arrive à voir des récurrences, des «patterns» de comportements, des réactions qui deviennent typiques. On peut retourner l'étudiant/e à d'autres endroits dans son journal, faire des liens avec d'autres aspects de ce que nous connaissons. Cette sorte de synthèse peut aider l'étudiant/e à voir plus clair dans ce qui se passe ou lui fournir des indications pour continuer plus loin l'exploration. Notre expérience nous a montré que lorsqu'un texte ne semble pas clair, il vaut la peine de le relire pour essayer de saisir le cheminement ou la logique de l'étudiant/e. Ce peut aussi être l'obscurité qui est communiquée.

Parfois, il convient de poser des questions. Il peut s'agir de valeurs, de croyances qui sont questionnées. Il ne s'agit pas d'imposer les nôtres, mais bien de demander à l'étudiant/e de regarder son système de valeurs et d'y réfléchir, de vérifier s'il croit vraiment cela, où cela s'applique, d'où cela vient? J'ai personnellement pris l'habitude de formuler les valeurs qui me paraissaient émerger d'une lecture et demander à l'étudiant/e si ma compréhension était exacte. Une question peut aussi simplement inviter l'étudiant/e à pousser plus loin sa réflexion, à regarder dans une autre direction, à compléter l'information, etc.

Souvent, il est utile de fournir des références, des exercices, qui pourraient aider à solutionner une difficulté. Chaque fois qu'il est question d'aspects techniques que l'on peut facilement voir, la rétroaction est une occasion rêvée pour apporter de l'aide à l'étudiant/e. Bien sûr, cela se fait dans la gratuité au sens où l'on n'attend pas le retour ou l'application immédiate. Seul/e l'étudiant/e verra si cela lui convient. Ce que l'on percevait comme une solution rêvée peut ne pas convenir à telle personne... dans tel contexte.

Il arrive que nous puissions écrire nos propres opinions, faire des suggestions, donner des conseils. C'est cependant un terrain dangereux, car un/e étudiant/e

peut se sentir forcé/e d'aller dans notre direction ou pour des raisons d'autorité, de dépendance, faire ce que nous lui proposons. La formation, il faut se le rappeler, vise avant tout à permettre à quelqu'un de s'utiliser comme personne et non à appliquer simplement ce qui lui a été dit. C'est aussi apprendre à utiliser les ressources environnantes. Comme superviseur/e nous faisons partie des ressources et l'étudiant/e peut apprendre à utiliser pour lui/elle-même ce que nous lui offrons, sans pour autant perdre de vue ses propres capacités.

Avec beaucoup de délicatesse, de tact, au moment ou cela semble opportun, il est possible de confronter un/e étudiant/e. Nous pouvons confronter l'action, les valeurs, les croyances. Il est évident que cela est très délicat. Nous ne pouvons le faire que lorsqu'une relation positive s'est installée, que la confiance règne. J'ajouterai que l'humour permet parfois d'avancer sur ce terrain tout en gardant un certain recul et en dédramatisant.

La lecture du journal devrait idéalement s'accompagner d'un certain nombre de rencontres individuelles au cours desquelles différents problèmes peuvent être abordés. Dans certains cas, le/la superviseur/e peut jouer le rôle de guide pour aider un/e étudiant/e à pousser plus loin une réflexion ou entrer en contact, explorer, résoudre une difficulté ou maîtriser une technique.

Généralement, le travail de journal se joint à des rencontres de supervision. Un groupe, (qui ne devrait pas dépasser 10-12 personnes) se rencontre durant une période hebdomadaire pouvant aller de deux à quatre heures. S'il est question de toutes sortes de choses lors de ces rencontres, il est certain que c'est un excellent moment pour partager son expérience de classe et aussi son expérience de journal. Les membres du groupe peuvent écouter, être stimulés, apporter leur expérience, leurs idées. C'est un endroit pour recevoir et donner de l'appui, du support, de l'attention, de l'amour. Chacun/e devient conscient/e de passer par des difficultés et peut percevoir comment d'autres s'en sont sortis. En même temps que chacun/e perçoit son unicité, chacun/e perçoit comment il/elle vit la même chose que d'autres.

Les rencontres de groupe sont d'excellentes occasions d'entraîner les étudiants/es à l'utilisation de certaines techniques de travail. Ainsi le travail avec les dialogues, l'imagerie, a avantage à être pratiqué auparavant. Pour la majorité des étudiants/es, c'est une chose inconnue qui ne va pas de soi.

Le plus souvent le journal est objet d'évaluation. Certains y mettent une note qui fait partie de la formation pratique. C'est ce que nous avons fait dans le Projet d'intégration de la formation. Même en nuançant, en fournissant des critères multiples, cette pratique demeure dangereuse et douteuse. Le journal, il me semble, doit garder sa gratuité. Pour y arriver il faut enlever toute forme de contrainte. Peut-on laisser entière liberté? À mon sens c'est une aut évaluation qui répond le mieux à ce qui peut être fait. Des critères peuvent être établis pour réaliser cette autoévaluation, une confrontation peut avoir lieu. Mais il m'apparaît de plus en plus difficile de vouloir une libre expression et de maintenir un jugement extérieur, une notation.

Le travail de supervision, du premier contact avec l'étudiant/e jusqu'au dernier moment, est un travail difficile. Peu de personnes ont vraiment été formées pour faire ce travail et nous devons souvent nous inventer sur le tas. Je souhaite que ce texte puisse aider ceux qui ont la chance de faire ce travail, à mieux comprendre de quoi il s'agit et à intervenir de façon plus efficace dans le sens du développement de la croissance des étudiants/es.

BIBLIOGRAPHIE

A.S.C.D. *Perceiving, Behaving, Becoming,* Association for Supervision and Curriculum Development, N.E A Yearbook, 1962.

ASSAGIOLI, R. *Psychosynthesis, A Manual of Principles and Techniques,* Penguin Book, An Esalen Book, 1965. Traduction : *Psychosynthèse, Principes et techniques,* Éditions de l'Épi, Paris, 1983.

ASSAGIOLI, R. *The act of will,* The Viking Press, 1973.

BEAUDET, D. *Significations dans le rêve de l'enfant de 5 ans; le développement psychologique et la rencontre avec le monstre,* Thèse de doctorat en psychopédagogie, Université Laval, 1983.

BEAUDOT, A. *Vers une pédagogie de la créativité,* Éditions sociales françaises, Paris, 1973.

BONNEAU, G. *Une analyse psychophénoménologique du perfectionnement universitaire tel que vécu par un groupe d'enseignants,* Thèse de doctorat en psychopédagogie, Université Laval, 1981.

BUZAN, T. *Use Both Sides of Your Brain,* E. P. Dutton, N.Y., 1974.

CAPPACHIONE. *The Creative Journal,* The Swallow Press Inc., 1970.

CORMIER, LESSARD, VALOIS, TOUPIN. *Les enseignants et les enseignantes du Québec,* Vol. 6, Une étude socio-pédagogique, Gouvernement du Québec, Service de la recherche, 1980.

CRAMPTON, M. *Psychosynthèse : aspects chefs de la théorie et de la pratique,* Centre de psychosynthèse de Montréal.

CARTER-HAAR, B. *Identity and Personal Freedom,* Synthesis nº 2, 1975.

EISNER, E. *Cognition and Curriculum, A Basis for Deciding What to Teach,* Longman, 1982.

FERRUCCI, P. *What We May Be*, J.P. Tarcher, 1982.

FRANZ Von, M.L. *Le processus d'individuation*, in Jung C.G. L'homme et ses symboles, Pont-Royal, Paris, 1964.

GENDLIN, E. *Focusing*, A Bernard Gers. Associates Book, 1978.

HOROWITZ, M. *Image Formation and Cognition*, Appleton-Century Crofts, N.Y., 1978.

JUNG, C.G. *L'homme et ses symboles*, Pont-Royal, Paris, 1964.

JUNG, C.G. *L'homme à la découverte de son âme*, Petite bibliothèque Payot, 1962.

KAGAN, N. *Interpersonal Process Recall, A Method for Influencing Beahavior*, University of Minnesota, Department of Psychiatry, 1975.

LAFERRIERE, T., PARÉ, A. *Formation et perfectionnement des enseignants sur le terrain*, Le Canada, Société canadienne pour l'étude de l'éducation, Neuvième annuaire, 1982, pp. 83-92.

LORRANCE, A., KENNEDY PIKE, D. *The Love Project Way*, L.P. Publications, San Diego, 1980.

LUSSER RICO, G. *Writing, the Natural Way*, J.P. Tarcher, 1983.

MAILLET, A. *La littérature du point de vue de l'écrivain*, Conférence dans le cadre de UNA, Université de Berkeley, Californie, 1983.

MASLOW, A. *Religions, Values and Peak Experiences*, Penguin Book, 1964.

MASLOW, A. *Towards a Psychology of Being*, Van Nostrand, Toronto, 1962. Traduit : *Vers une psychologie de l'être*.

NIN, A. *Journal*, différents tomes parus dans le livre de poche.

PARÉ, A. *Créativité et pédagogie ouverte*, Tome 3, *Organisation de la classe et intervention pédagogique*, Éditions N.H.P., Ste-Rose, 1977.

PARÉ, A. *L'acte d'enseigner, un geste d'art, source de perfectionnement*, Les cahiers de la formation pratique, nº 6, département de psychopédagogie, Université Laval, 1983 et Prospectives, Déc. 1983, vol. 19, nº 4, pp. 125-192.

PARÉ, A., LAFERRIÈRE, T., DUMAS, J., GERVAIS, F. *Le projet d'intégration de la formation*, Rapport final et annexes. Département de psychopédagogie, Université Laval, 1982.

PERLS, F. *Rêves et existence en gestalt thérapie*, Éditions de l'Épi, Paris, 1972.

PROGOFF, I. *At a Journal Workshop*, Dialogue House Library, N.Y., 1975.

RAINER, T. *The New Diary*, J.P. Tarcher, L.A., 1978.

RAINWATER, J. *You're in Charge*, Peace Press, 1979.

RILKE, R.M. *Lettre à un jeune poète*, Grasset, Paris, 1971.

ROGERS, C. *Le développement de la personne*, Dunod, Paris, 1966.

ROSSMAN, M. et REMEN, N. *Health, Imagery and Insight Self Caring*, Insight Publ., 1981.

SAMUELS, S.M., SAMUELS, N. *Seeing With the Mind's Eye, The History, Techniques and Uses of Visualization*, Random House, 1975.

SYNTHESIS. *Keeping a Psychological Journal*, Synthesis nº 2, 1975, pp. 109-114.

SYNTHESIS. *The Evening Review*, Synthesis nº 1, 1974, pp. 103-107.

VARGIU, J. *Subpersonnalities*, Synthesis nº 1, 1974, pp. 65-71. Traduit: *Les subpersonnalités*, Centre de psychosynthèse de Montréal.

WICKES, F. *The Inner World of Childhood*, Prentice-Hall, 1966.